HITACHI
Inspire the Next

取扱説明書/料理編

ククレットガイド

日立オーブンレンジ 家庭用 MRO-EA6形/MRO-EY6形

このたびは日立オーブンレンジをお買い上げいただき、まことにありがとうございました。このククレットガイドをよくお読みになり、正しくご使用ください。お読みになったあとは、保証書とともに大切に保存してください。

冷凍ピラフ
（作りかた17ページ）

冷凍めん（うどん）
（作りかた34ページ）

デコレーションケーキ
（作りかた38ページ）

フライ，ナゲット
（作りかた30ページ）

マカロニグラタン
（作りかた32ページ）

もくじ 取扱説明編

ククレットガイドの見かた

■加熱表示

オート調理の加熱方法を表示します。

レンジ加熱

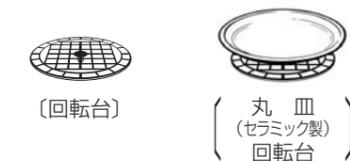
トースター・グリル加熱

オーブン加熱

レンジとオーブンの併用

■付属品の表示

〔回転台〕

丸皿（セラミック製）回転台

■加熱時間の目安は、食品温度(常温)を基準にしています。
■料理写真は調理後、盛りつけたものです。

■調理方法の表示

調理キー、出力、温度、加熱時間は次のように表示します。

● オート調理のとき
あたため 解凍あたため 1牛乳 2トースト 3生解凍 4冷凍ピラフ 5冷凍めん 6グラタン 7フライあたため

● 手動調理のとき
- 手動調理キー —— レンジ トースター・グリル オーブン
- レンジの出力 —— レンジ500W レンジ200W レンジ100W
- オーブンの温度 — 220℃ 200℃・・・100℃ 発酵
- 加熱時間 —— 約2分 2～3分

料理編に使われる単位は、次のとおりです。
カロリー：1kcal（キロカロリー）＝4.18kJ（キロジュール）
容量：1ml（ミリリットル）＝1cc（シーシー）

安全のため必ずお守りください

絵表示について

この取扱説明書および製品への表示では、製品を安全に正しくお使いいただき、あなたや他の人々への危害や財産への損害を未然に防止するために、いろいろな絵表示をしています。その表示と意味は次のようになっています。内容をよく理解してから本文をお読みください。

この表示を無視して、誤った取扱いをすると、人が死亡または重傷を負う危険が差し迫って生じることが想定される内容を示しています。

この表示を無視して、誤った取扱いをすると、人が死亡または重傷を負う可能性が想定される内容を示しています。

この表示を無視して、誤った取扱いをすると、人が傷害を負う可能性が想定される内容および物的損害のみの発生が想定される内容を示しています。

絵表示の例

この記号は注意（危険・警告を含む）を促す内容があることを告げるものです。図の中や近傍に具体的な注意内容が描かれています。

この記号は禁止の行為であることを告げるものです。図の中や近傍に具体的な禁止内容が描かれています。

この記号は行為を強制したり指示する内容を告げるものです。図の中や近傍に具体的な指示内容が描かれています。

●この機器は一般家庭用です。業務用にはお使いにならないでください。

据え付けるとき

警告

電源は定格15A（アンペア）以上の専用コンセントを単独で使い、他の器具と併用する分岐コンセントは使わない。
（過熱・発火・火災の原因）

傷んだ電源コードや差込プラグ、ゆるんだコンセントを使用しない。
（感電・ショート・発火の原因）

交流100V（ボルト）以外では使用しない。
（火災・感電の原因）

電源コード・差込プラグを傷つけない。
電源コードを傷付けたり、破損したり、加工したり、無理に曲げたり、引っ張ったり、ねじったり、たばねたり、重いものを載せたり、はさみ込んだりしない。
（コードが破損し、火災・感電の原因）

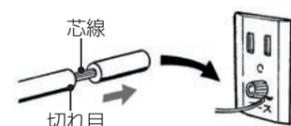
包装用ポリ袋は幼児の手の届かない所に保管または廃棄すること。
（頭からかぶるなどすると、口や鼻をふさぎ窒息する恐れ）

● **燃えやすいもののそばに置いたり、熱に弱いものやカーテンなどを近づけない。**
（ヒーター使用時の高温で引火の恐れ）

● **たたみ、じゅうたん、テーブルクロスなど熱に弱いものの上に置かない。**
（ヒーター使用時の高温で引火の恐れ）

アースを確実に取り付ける。
（故障や漏電の時の感電防止）
取り付けは、販売店または電気工事店にご相談ください。

アース線接続

■アース端子がある場合
リード線の先端の皮をむき、アース端子付コンセントのアース端子に確実に固定してください。

■アース端子がない場合
アース線の接地工事には「電気工事士」の有資格者が工事するよう法律で定められています。お買い上げの販売店か、お近くの電気工事店にご相談ください。（工事は有料）

ご注意
ガス管、水道管、避雷針や電話のアース線への接続はやめてください。

● 次の場合は、電気工事士の有資格者によりD種接地工事（接地抵抗100Ω（オーム）以下）をすることが法律で義務づけられています。必ず電気工事店に依頼してアース工事をしてください。

湿気の多い場所
●水蒸気が充満する場所　●土間、コンクリート床
●酒、しょうゆなどを醸造、または貯蔵する場所

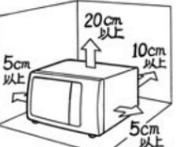
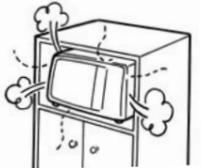
水気のある場所
この場合、漏電しゃ断器の取り付けも義務づけられています。
●水を取り扱う土間、洗い場など水気のある場所
●地下室など常に水滴が漏出したり、結露する場所

（安全のため必ずお守りください）

据え付けるとき

⚠注意

本体は壁などとの間をあける。
（過熱して発火する恐れ）

右記寸法を離しても調理物の油で汚れたり結露することがあります。排気が直接壁にあたらないように据え付けてください。
あらかじめアルミホイルを壁面に貼ると汚れを防止できます。後面がガラスの場合、温度差で割れる恐れがあるので20cm以上あけてください。

すき間があっても5面を囲む設置はしない。
（過熱による発火・壁の汚れ・機能低下の原因）

水のかかるところや熱気、火気の近くで使わない。
（感電・漏電の原因）

使用前に包装材は全て取り除くこと。
（発火・火災・やけどの原因）

- **水平で丈夫な場所に置く。**（振動・騒音・本体落下の原因）
- **ラジオ、テレビ、無線機器およびアンテナ線から3m以上離す。**（雑音や映像の乱れの原因）
  受信感度が弱い場合には、さらに雑音が小さくなるまで離してください。
- **落雷の恐れがあるときは、差込プラグをコンセントから抜く。**（故障の原因）

電源コードは、排気口や温度の高い部分に近づけない。
（火災・感電の原因）

使用するとき

⚠危険

改造は絶対にしない。また、サービスマン以外の人は、分解したり修理しない。（火災・感電・けがの原因）

分解禁止

穴やすき間などに指や物を差し込まない。特に子供のいたずらなどに注意。（けが、感電や故障の原因）

⚠警告

子供だけで使わせたり、幼児の手の届くところで使わない。
（やけど・感電・けがの恐れ）

調理中に差込プラグを抜き差ししない。（火災・感電の原因）
抜くときはとりけしキーを押した後にしてください。

⚠注意

レンジ加熱では、ゆで卵は絶対に作ったり、あたためたりしない。目玉焼きやおでんのゆで卵などのあたためもしない。
（破裂してけがの原因）

丸皿（セラミック製）に衝撃を加えない。（破損してけがの恐れ）
特に食品の出し入れのとき、丸皿のふちに当たらないようにしてください。

レンジ加熱では、びん類など密封された食品は栓やふたをはずし、膜や殻つきのものは、切れ目や割れ目を入れる。
（破裂してやけどやけがの原因）

電子レンジが転倒・落下した場合は、使用せず、点検を依頼する。
（感電や電波漏れの恐れ）

本体の上に物を置かない。
（過熱してこげ・変形の恐れ）

吸排気口をふさがない。
（過熱して故障の原因）

ドアに物をはさんだまま使わない。
（電波漏れによる障害の恐れ）

ドアに無理な力を加えたりぶらさがらない。
（本体が倒れてけがや電波漏れの原因）

差込プラグの抜き差しは、コードを持たずに、必ず差込プラグを持って行う。
（感電やショートして発火の原因）

衣類の乾燥など調理以外の目的に使わない。
（発煙・火災・やけどの原因）

調理後の食品の出し入れに注意する。（やけどの原因）
レンジ加熱でも容器や丸皿などが熱くなることがあります。

長期間使わないときは、必ず差込プラグをコンセントから抜く。
（絶縁劣化による感電・漏電火災の原因）

差込プラグを抜く

使用するとき

レンジのとき

⚠注意

食品や飲みものなどを加熱しすぎない。
（突然沸とうして飛び散ることがある）
牛乳、酒、水、バター、生クリームなどは沸とうして飛び散り、やけどの恐れ。
加熱後でも突然沸とうして飛び散ることがあります。
※飲みものはスプーンなどで加熱前にかき混ぜます。

- **食品を加熱しすぎない。**
  （少量のもの、干物、パン、バター、サラダ油、あんなどはこげ、燃える恐れ）
  少量のもの、まんじゅう、パン類や冷凍野菜は、オート調理で加熱しないでください。
  ククレットガイドの指定分量以外のときは手動調理で様子を見ながら加熱します。
- **加熱室が空のまま加熱しない。**
  （異常高温になり故障の原因）
- **鮮度保持剤（脱酸素剤など）を入れたまま、また包装にラベルやテープを貼ったままで加熱しない。**（燃える恐れ）

- **［あたため］で飲みものを加熱しない。**
  （沸とうしてやけどの恐れ）

金属の調理道具やアルミなどで加工したプラスチック容器は使わない。
アルミ箔を使うときは加熱室内壁、ドアファインダーに触れないようにする。
（火花〈スパーク〉、故障の原因）

- **缶詰やレトルト食品は缶や袋のままで加熱しない。**（火花〈スパーク〉、こげ、破裂の恐れ）
  アルミ包装は加熱できません。容器に移しかえて加熱します。

- **乳幼児のミルクなどをあたためるときは仕上がり温度を確認する。**（やけどの恐れ）

- **ラップをはずすときは、注意する。蒸気が一気にでる場合があります。**（やけどの恐れ）

トースター・グリル、オーブンのとき

⚠注意

- **使用中や終了後しばらくは、ドア、キャビネット、加熱室、丸皿、その周辺にふれない。**
  （やけどの原因）

接触禁止

- **熱くなったドアなどに水をかけない。**
  （割れる恐れ）

- **調理が終わったらすぐに取り出す。**
  （余熱で焼き過ぎになる恐れ）
- **食品の出し入れは厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う。**（やけどの恐れ）

- **プラスチック容器をヒーター加熱しない。**
  （発火の恐れ）

レンジ、トースター・グリル、オーブンのとき

⚠注意

食品くずをつけたまま使わない。（燃える恐れ）

加熱室内で食品が燃え出したときは、
1.ドアを開けない。（勢いよく燃える恐れあり）
2.とりけしキーを押し、運転を止めてから、差込プラグを抜く。
3.本体から燃えやすいものを遠ざけ、鎮火するまで待つ。鎮火しない場合は、水か消火器で消す。そのまま使用せず、必ず販売店に点検を依頼する。

お手入れのとき

⚠警告

ぬれた手で差込プラグの抜き差しはしない。
（感電やけがの恐れ）

ぬれ手禁止

差込プラグの刃および刃の取り付け面のほこりをよくふく。
（火災の原因）

本体の掃除は、必ず差込プラグを抜き本体が冷めてから行う。
（やけど・感電の恐れ）

操作パネルのはたらき

表示窓

オートメニュー番号、仕上がり調節、加熱方法、加熱時間、温度を表示します。

とりけしキー

間違えて操作したとき、加熱を途中で止めるときに押します。

オート調理

好みのメニューをセンサーとマイコンが自動調理します。時間や温度設定の必要がありません。

あたためキー ➔ 10〜12ページ

あたため、解凍あたためのとき使います。
キーを押すだけで自動的に加熱します。

オートメニューキー ➔ 14〜18ページ

7種類のメニューが自動調理できます。

仕上がり調節キー ➔ 8ページ

オート調理のとき、用途や好みに応じて使います。

スタートキー

キーを押すと庫内灯が点灯し、加熱が始まります。

手動調理

手動調理キー ➔ 19〜23ページ

●料理に合わせて レンジ トースター・グリル オーブン を選びます。

レンジ：押すと レンジ500W ➡ レンジ200W ➡ レンジ100W の順に3段階にセットできます。
トースター・グリル：押すと トースター・グリル がセットできます。
オーブン：1度押すと「予熱なし」
：2度押すと「予熱あり」になります。

タイマーセットキー

加熱時間や 生解凍 の分量（グラム）をセットするときに使います。
レンジ 加熱時間は19分50秒計に、トースター・グリル 加熱は30分計、オーブン は90分（1時間30分）計になります。ただし、リレー加熱の レンジ500W は19分50秒計、レンジ200W レンジ100W は90分計になります。
分量(グラム)は、10〜600gまで10g単位でセットできます。

温度調節キー ➔ 22・23ページ

オーブン の温度を調節するとき使います。
「あげる」ときは ∧ を押します。
「さげる」ときは ∨ を押します。
オーブン 加熱中に押すと、設定した温度を約2秒間表示します。

※操作パネルはMRO-EA6で説明しています。
本体色によって一部意匠が異なります。

各部のなまえ

付属品の種類　○印は使える。

付属品の種類 ＼ 加熱方法	レンジ	トースター グリル	オーブン
■回転台 加熱室底部にセットしておきます。	○	○	○
■丸皿（セラミック製） 強い衝撃を加えないでください。割れることがあります。	○	○	○

お願い　熱くなった加熱室内からの食品の出し入れ

熱くなった加熱室内の丸皿の食品の出し入れ時には、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋をお使いください。（食品の汁がこぼれているときはふきんやオーブン用手袋に汁がしみこまないように注意してください。）

■ククレットガイド
（本書）

■保証書

※「取っ手」を別売品（部品番号MRO-N80　003）として扱っています。お買い上げの販売店にご相談ください。

加熱のしくみ

電波(高周波)で食品を加熱します。

電波(高周波)には3つの性質があります。

水分を含んだ食品には「吸収」されます。

ガラス、陶磁器などの容器では「透過」します。

金属にあたると「反射」します。

食品に吸収された電波は、水の分子のまさつ運動を活発にし、熱を発生させます。このまさつ熱で食品をスピーディーに加熱します。

レンジ加熱の特長

スピーディーで経済的です

水を使わないので栄養素が保たれます

色や形、風味が保たれます

盛りつけたままで加熱できます

食品を上下ヒーターで同時に加熱し、食品の両面はこんがりきつね色、中はやわらかく仕上がります。

上下ヒーターで加熱室の温度を均一に保ち、食品全体を包みこむようにして焼き上げます。

知っておいていただきたいこと

仕上がり調節キーについて

オート調理の仕上がりを、用途や好みに合わせて加減するとき使います。

[3生解凍] [6グラタン] [7フライあたため] のとき、3段階に調節できます。

[∧] 押すと [強] 、[∨] 押すと [弱] になります。通常は [中] になっています。

[あたため] [解凍あたため] [1牛乳] [2トースト] [4冷凍ピラフ] [5冷凍めん] のとき、5段階に調節できます。

- 調節のしかたは、それぞれの調理のコツを参考にしてください。
- 仕上がり調節は、[あたため] [解凍あたため] の場合、加熱時間を表示する前に行います。その他の場合、スタートキーを押す前に行います。

食品は丸皿の中央に置く

丸皿の中央にのせ、はみ出さないように置いてください。

食品や容器がはみ出していると回転のさまたげになり、上手に仕上がりません。また、庫内の壁面に触れるとこすれ音がしたり、回転が止まることがあります。

メモリーターン機能について

加熱が終ると、始めに食品を置いた位置で丸皿が止まります。

食品の取り出し忘れ防止ブザー音について

加熱終了後、食品を取り出さなかったとき、"ピピピ"とブザー音が約1分ごとに3回鳴って知らせます。

短時間高出力600Wについて

高周波出力600Wは短時間高出力機能（最大10分間）です。この機能はオート調理のあたためなどの限定したメニューにのみ働きます。

くるみング加熱ついて

ラップやおおいをしないで [あたため] [解凍あたため] やトレーのまま [3生解凍] ができます。(野菜の下ごしらえや、蒸しものなど、水分を逃したくないものはラップが必要です。)

♬メロディー機能について

調理スタート、終了等を、メロディーで楽しく知らせます。好みによってメロディー音をブザー音に切り替えるときは、差込プラグがコンセントに差し込まれている状態で、ドアを開閉して表示窓に"0"を表示させてから仕上がり調節キー [∨] を3秒間押し続けます。ピッとブザー音が鳴ったら、 切り替えが終了です。同じ操作でブザー音をメロディー音にもどすことができます。停電したり、電源コンセントを抜いたときは、メロディ音に戻ります。

加熱室が熱いときは

[オーブン] [トースター・グリル] 使用後に [あたため] [解凍あたため] を使用すると"ピッピッピ"と鳴り、(C 05) が点灯して加熱されません。次の方法で冷却してからお使いください。

食品を取り出し、ドアを開けた状態で放置する

終了音が鳴ったら冷却が終る

■10～30分で終ります。

■冷めないうちに使用するときは、とりけしキーを押し手動調理で様子を見ながら行います。（19ページ参照）

空焼きのしかた

初めて使う前に、油やにおいをとりのぞくため、加熱室の空焼き（オーブン加熱）をしてください。

※油の焼けるにおいや煙が出ることがありますので必ず窓を開けるか、換気扇を回してください。

操作の手順

回転台だけをセットしてドアを閉める

1 [オーブン] キーを押す

2 温度調節キーを押す（200℃に合わせる）

3 タイマーセットキーを押す（20分に合わせる）

4 スタートキーを押す

あたため スタート

終了音が鳴ったら空焼きが終る

⚠注意

空焼きの加熱中や終了後しばらくは、ドア、キャビネット、加熱室、その周辺にふれない。

（やけどの原因）

使える容器、使えない容器

○印は使える。　×印は使えない。

容器の種類		電子レンジ加熱	ヒーター加熱（オーブン、トースター・グリル加熱）
ガラス容器	耐熱性のガラス容器	○ 加熱後、急冷すると割れることがあります。	○ 加熱後、急冷すると割れることがあります。
ガラス容器	耐熱性のないガラス容器 強火ガラス、カットガラス、クリスタルガラスなど	×	×
陶器・磁器	耐熱性のある陶器・磁器 ココット皿、グラタン皿など	○	○
陶器・磁器	日常使っている陶器・磁器 茶わん、皿など	○ ただし、派手な色絵つけ、ひび模様、金、銀模様のあるものは、器を傷めたり、火花がでるので使えません。	×
プラスチック容器	耐熱性のあるプラスチック容器 ポリプロピレン製など	○ 耐熱温度が140℃以上のもので、「電子レンジ使用可」の表示のあるものを使います。ただし、砂糖、バター、油を使った料理などは高温になり、容器が溶けてしまうので使えません。	× ただし、「オーブン、トースター・グリル使用可」の表示のあるものは使えます。
プラスチック容器	その他のプラスチック容器	× 耐熱温度が140℃未満のもの（ポリエチレン、スチロール樹脂など）や耐熱温度が高くても、電波で変質するもの（メラミン、フェノール、ユリア樹脂、アルミなどで表面加工した樹脂など）は使えません。ただし、[3生解凍] のときにだけ、発泡スチロールのトレーが使えます。	×
ラップ類		○ 耐熱温度が140℃以上のものは使えます。ただし、砂糖、バター、油を使った料理などは高温になり、ラップが溶けてしまうので使えません。	× ただし、発酵では使えます。
金属容器、金串、アルミホイルなど		× 電波を反射するので使えません。ただし、アルミホイルはこの性質を利用して加熱しすぎの部分をおおうなど、部分的に使えます。	○ ただし、取っ手がプラスチックのものは使えません。
竹、木、籐、紙、ニス、うるし塗り容器など		× こげたり、塗りがはげたり、ひび割れすることがあるので使えません。特に針金を使っているものは燃えやすくなります。ただし、竹串、楊枝、紙は料理編に記載している使いかたに限り使えます。	× ただし、硫酸紙や耐熱性の加工を施した紙製品は使えます。

■電子レンジ加熱とヒーター加熱を間違えないでください。間違えると食品や容器が発煙・発火することがあります。加熱スタート後、加熱の種類を確認してください。

■プラスチック類は家庭用品品質表示法に基づく耐熱温度表示をごらんください。

■材質や耐熱温度がわからない容器は使わないでください。

オート調理 あたため/解凍あたため

器に盛ったままで、ご飯やお総菜をスピーディーにあたため、おいしく仕上げます。

付属の丸皿、回転台を使う。

あたため 解凍あたため の使いかた

(例) あたため の場合

食品を入れる

（ご飯の場合）

1 あたため キーを1度押す

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。

数秒後に変わる

キーを押すごとに 1➡2➡1 とセットできます。
1：常温・冷蔵保存の食品をあたためます。
2：冷凍保存の食品を解凍してあたためます。（解凍あたためは11・12ページ参照）
キーの押しかえはキーを押した後約2秒間受けつけます。

途中で変わる

終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が“0”になり、加熱が終ります。

- **あたため キーはドアを閉めて10分以内に押してください。**
  10分を過ぎるとスタートしません。ドアを開閉して あたため キーを押して下さい。
- **牛乳のあたためはオートメニュー 1牛乳 を使います。**（14ページ参照）
  お酒は手動調理で加熱します。（30ページ参照）

あたため 解凍あたため のコツ

1回の分量は適量で（13ページ参照）
1～2人分（食品と容器を合わせて900ｇまで）です。分量が極端に多すぎたり少なすぎると上手に仕上がらないときがあります。食品の重量が100ｇ未満のときやまんじゅう、パン類や冷凍野菜を加熱するときは、手動調理で加熱します。（13、19ページ参照）

仕上がり調節は
あつめに仕上げたいときや分量が多いときや冷蔵ものは やや強 や 強 を、ぬるめに仕上げたいときや分量が少ないときは やや弱 や 弱 を使います。強 から 弱 まで５段階に調節できます。（8ページ参照）

加熱室は冷ましてから使う（8ページ参照）

必ず陶磁器や耐熱性のガラス容器を使って
- 食品の量に合った大きさの容器を使います。
- 容器が大きすぎたり小さすぎたりするとセンサーが正しく働きません。食品を入れたとき八分目位になる大きさが適当です。
- みそ汁のおわんは使えません。

市販の調理済み食品を加熱するときは
- メーカーの指示に従い、手動調理で加熱します。
- 発泡スチロールは絶対に使用しないでください。

インスタント食品は
30ページを参照して加熱します。

いか料理をするとはじける
レンジ 200W で加熱時間をひかえめにすれば、はじけは弱くなります。

仕上がりがぬるかったときは
レンジ 500W で様子を見ながら、さらに加熱します。
- あたため 解凍あたため で追加加熱すると、熱くなりすぎます。

ラップの使い分けは
ほとんどの食品はラップをしません。調理済み冷凍食品や食品の解凍あたためはラップをします。（11～13ページ参照）

加熱室があたたかいときは
連続して使用する場合や、加熱室に蒸気が残っていてあたたかいときは、仕上がり調節を やや強 にします。

冷めた料理のあたためのコツ

冷蔵のものは、仕上がり調節 やや強 に合わせます。

ラップなどのおおいを使い分けて
冷めた料理のあたためは、ラップなどのおおいをしませんが、いか、えび、魚、鶏肉、マッシュルームのように飛び散りやすいものが入っているときや、カレー、シチューなどは、おおいをします。

水分を補って
ご飯ものや蒸しものが乾燥ぎみのときは、水分を補ってから加熱します。

包装や容器、材質に注意して
市販のお総菜やみそ汁をあたためるときは、包装状態や容器に注意してください。電子レンジに向かない材質や真空パック入りは、必ず陶磁器や耐熱性のガラス容器に移してから加熱します。

加熱後の余熱を利用して
どんぶりもののように、ご飯と具がひとつの器に盛りつけてあるものはあたたまり具合に違いが出ます。このようなときは、加熱後そのまましばらくおきます。

スープ、シチューはかき混ぜて
加熱後、表面に膜をはることがあるのでかき混ぜます。

オート調理であたためられない料理があります。
まんじゅう、パン類などは手動で加熱してください。（13ページ参照）

凍っているさしみや生ものの肉、魚の解凍は 3 生解凍 を使います。（16ページ参照）

調理済み冷凍食品の解凍あたためのコツ

包装やラップをはずし、容器に移しかえて
袋やラップなどを取り、陶磁器や耐熱性の容器に移してから加熱します。
市販品のなかには電子レンジに使える包装もあります。指示に従い加熱します。

重ならないように並べて
シューマイなどは数が多くなっても、重ならないように皿などに平らに並べて加熱します。

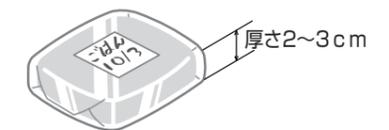
ラップなどのおおいを使い分けて
ほとんどの料理は、おおいをして解凍あたためをします。ラップでおおいをするときはゆとりをもってかぶせます。フライやコロッケなどはおおいをしません。

ひとかたまりに冷凍したものは、加熱後かき混ぜて
カレーやスープなど、ひとかたまりにして冷凍してあるものは、加熱後かき混ぜます。

調理済み食品のフリージングのコツ

★熱いものは
よく冷ましてから冷凍します。

★ご飯やカレーなどは
ご飯は１杯分（約150g）ずつに、カレーなどは１皿分（300g以下）に分け、薄く（2～3cm）平らにして冷凍します。

★野菜は
固めにゆでで、水気をよくきって１回分（100～200g）ずつに分けラップなどで包み、冷凍します。

あたためメニュー

- あたため キーを押して調理します。
- オート調理の1回分の分量目安は1～2人分です。（分量は食品と容器を合わせて900gまでです。）
- 食品の重量が100ｇ未満のときは手動調理であたためます。（13・19ページ参照）

●印はラップまたはふたをする。×印はしない。

種類	メニュー名および調理のコツ	おおいの有無
ご飯もの	●ご飯・おにぎり 表面が乾燥ぎみのときや、やわらかく仕上げたいときは、水や酒をふる。おにぎりは皿にのせる。 ●チャーハン・ピラフ 加熱後、かき混ぜる。	×
めん類	●スパゲッティ・焼そば 容器に入れる。 加熱後、かき混ぜる。	×
焼きもの	●焼き魚 飛び散ることがある。 ●焼きとり・焼き肉 皿に並べる。たれをぬってから加熱する。 ●ハンバーグ ソースは飛び散ることがあるので、加熱後にかける。	×
揚げもの	●天ぷら・フライ・コロッケ 皿に並べる。 えびやいかは飛び散ることがある。 分量の少ないときは仕上がり調節 やや弱 に合わせる	×
炒めもの	●野菜の炒めもの・酢豚・八宝菜 容器に入れる。野菜炒めが乾燥している場合はバターかサラダ油を加える。加熱後、かき混ぜる。	×
煮もの	●野菜の煮もの・おでん・煮魚 容器に入れて煮汁をかける。 煮魚は身が飛び散ることがあるので、深めの皿を使う。	×
蒸しもの	●シューマイ 重ならないように皿に並べ、水分を補ってから加熱する。 乾燥ぎみのときはサッと水にくぐらせる。	×
汁もの	●カレー・シチュー 加熱後、かき混ぜる。 えびやいか、丸ごとのマッシュルームが飛び散ることがある。 仕上がり調節 やや強 か 強 に合わせる。	●
汁もの	●みそ汁・コンソメスープ 漆器やプラスチック製の容器は使えない。陶磁器や耐熱性の容器を使う。 仕上がり調節 やや強 に合わせる。	×

解凍あたためメニュー

- あたため キーを2度押して 解凍あたため で調理します。
- オート調理の1回分の分量目安は1～2人分です。（分量は食品と容器を合わせて900gまでです。）
- 食品の重量が100g未満のときは手動調理であたためます。（19ページ参照）

●印はラップまたはふたをする。×印はしない。

種類	メニュー名および調理のコツ	おおいの有無
ご飯もの／めん類	●ご飯・おにぎり 四角形に形作ったご飯を平皿にのせる。2個以上のときは分量を同じにして中央をあける。 ●チャーハン・ピラフ ほぐして皿に入れる。 加熱後かき混ぜる。 ●スパゲッティ 皿に入れる。加熱後かき混ぜる。	●
焼きもの	●ハンバーグ 皿にのせる。	●
揚げもの	●天ぷら・フライ・コロッケ 皿に並べる。仕上がり調節 やや弱 か 弱 に合わせる。油が気になるときは、加熱後、ペーパータオルにとる。	×
炒めもの	●八宝菜・ミートボール 容器に入れる。 加熱後、かき混ぜる。	●
蒸しもの	●シューマイ サッと水にくぐらせて皿に並べる。 加熱後すぐにラップをはずす。	●
汁もの	●カレー・シチュー 耐熱性の容器に入れ、おおいをする。ふたの代わりにラップをするときは、仕上がり調節 やや強 か 強 に合わせ、ゆとりをもっておおう。	●

あたため、解凍あたため加熱時間一覧表

料理のあたため

■ レンジ500W の加熱時間一覧表

●印はラップまたはふたをする。×印はしない。

種類	メニュー名	おおいの有無	手動調理の加熱時間 分量	手動調理の加熱時間 あたため
ご飯もの／めん類	ご飯	×	150g（1杯）	約1分10秒
	おにぎり	×	150g（1個）	約1分10秒
	チャーハン・ピラフ	×	250g（1人分）	約2分
	スパゲッティ・焼きそば	×	250g（1人分）	2～3分
焼きもの	焼き魚・焼き肉 ハンバーグ	×	100g（1人分）	1分～1分20秒
	焼きとり	×	150g（5串）	約2分
揚げもの	天ぷら・フライ	×	100g（2～4個）	50秒～1分
	コロッケ	×	150g（2個）	50秒～1分10秒
炒めもの	野菜の炒めもの	×	200g（1人分）	2分～2分30秒
	酢豚・八宝菜	×	200g（1人分）	2分～2分30秒
煮もの	野菜の煮もの	×	200g（1人分）	2分～2分30秒
	煮魚	×	100g（1切れ）	約1分
蒸しもの	シューマイ	×	200g（10～13個）	1分10秒～1分30秒
汁もの	カレー・シチュー	●	200g（1人分）	約2分
	みそ汁 コンソメスープ	×	150ml（1人分）	1分30秒～2分

（1ml=1cc）

料理の解凍あたため

■ レンジ500W の加熱時間一覧表

●印はラップまたはふたをする。×印はしない。

種類	メニュー名	おおいの有無	手動調理の加熱時間 分量	手動調理の加熱時間 解凍あたため
ご飯もの／めん類	ご飯	●	150g（1杯）	2分30秒～3分
	おにぎり	●	150g（1個）	2分30秒～3分
	チャーハン・ピラフ	●	250g（1人分）	4～5分
	スパゲッティ	●	250g（1人分）	4～5分
焼きもの／揚げもの	ハンバーグ	●	100g（1人分）	約3分
	天ぷら・フライ	×	100g（2～4個）	1分40秒～2分
	コロッケ	×	150g（2個）	約2分30秒
炒めもの	八宝菜	●	200g（1人分）	3～4分
	ミートボール	●	100g（1人分）	2分30秒～3分
蒸しもの	シューマイ	●	200g（10～13個）	3分～3分30秒
汁もの	カレー・シチュー	●	200g（1人分）	4～5分

■まんじゅう・パン類や冷凍野菜は、オート調理ではあたためられません。
レンジ500W で加熱してください。

●印はラップまたはふたをする。×印はしない。

種類	メニュー名	おおいの有無	分量	加熱時間	調理のコツ
まんじゅう／パン類	あんまん・肉まん	●	80g（各1個）	40～50秒	底の紙を取り、サッと水にくぐらせてからゆとりをもたせてラップで包み、皿にのせる。
	冷凍あんまん・肉まん	●	80g（各1個）	1分～1分30秒	
	まんじゅう	×	100g（2個）	30～40秒	包装をはずして皿にのせる。 加熱後、時間がたつと固くなるので、食べる直前に加熱する。
	パン類	×	80g（1～2個）	20～30秒	
冷凍野菜	ミックスベジタブル グリンピース	×	100g	1分～1分30秒	袋から出してサッと水にくぐらせ、皿に広げる。加熱後かき混ぜる。 少量（100g未満）をラップに包んで加熱すると、火花が出てこげたり乾燥することがある。
	ほうれん草・いんげん	×	200g	約2分	
	スイートコーン	●	300g（1本）	6～7分	袋から出してサッと水にくぐらせて皿に広げ、ラップをする。
	枝豆・かぼちゃ	●	200g	3～4分	

オート調理 牛乳

キーを押すだけで牛乳を飲みごろの温度にあたためます

1牛乳 の使いかた

付属の丸皿、回転台を使う。

食品を入れる

（牛乳の場合）

1 **1牛乳キーを押し分量(杯)も同時にセットします**

1杯から4杯までセットできます。

キーを押すごとに1杯➡2杯➡3杯➡4杯➡1杯とセットできます。

2 **スタートキーを押す**

庫内灯が点灯し、回転台が回転して加熱が始まります。

⬇途中で変わる

終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が "0" になり、加熱が終ります。

1牛乳 のコツ

分量は
1杯(200ml)から4杯までです。1杯が½量以下のときは レンジ500W で加熱します。(19ページ参照)

仕上がり調節キーの使い分け
弱 から 強 まで5段階に調節できます。(8ページ参照)

仕上がりがぬるかったときは
レンジ500W で様子を見ながら、さらに加熱します。オート調理で追加加熱すると、熱くなりすぎます。

牛乳は容器の7〜8分目まで入れます。
容器に対して少量(½量以下)しか入れないと、沸とうすることがあります。
加熱室から取り出した後でも突然沸とうして飛び散り、やけどをすることがあります。

1回の分量は1〜4杯(本)です　1ml=1cc

メニュー名	オートメニュー	分　量	手動調理の目安 (レンジ500W)
牛　乳	1牛乳	200ml(1人分)(冷蔵)	約1分50秒
コーヒー		150ml(1人分)	約2分00秒

※お酒のあたためは30ページを参照し、手動調理で加熱します。

オート調理 トースト

1枚でも2枚でもキーを押すだけでこんがり焼きあげます

2トースト の使いかた

付属の回転台を使う。

(例) 2トースト の場合

食品を入れる

（トーストの場合）

1 **2トースト キーを押す**

2 **スタートキーを押す**

庫内灯が点灯し、回転台が回転して加熱が始まります。

⬇途中で変わる

終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が "0" になり、加熱が終ります。

2 トースト のコツ

一度に焼ける分量は
1〜2枚です。

置きかたは
食パン2枚は回転台の中央に寄せて焼きます。中央からずれたり、離して置くと回転しない場合があります。

1枚だけ焼く場合は片方に寄せて焼きます。

フランスパンなど小形のパンは、円周に置きます。

山形パンは、交互に置きます。

裏返しは不要
上下ヒーターで、表と裏を同時に焼きます。(回転台の構造上、表と裏の焼け具合はやや違います。)

焼きが足りなかったときは
トースター・グリル で様子を見ながら、さらに焼きます。

仕上がり調節は
パンの厚さや種類（メーカー）、保存状態によって焼き色が違います。
焼き色を濃いめにしたいときは やや強 か 強 に、薄くしたいときは、やや弱 か 弱 にします。
冷凍したパンは やや強 で、乾燥ぎみのパンは やや弱 で焼きます。
弱 から 強 まで5段階に調節できます。(8ページ参照)

焼き上がったらすぐ取り出す

オート調理

生ものの解凍

生で冷凍した肉や魚の鮮度やうまみをほとんど損なわずに、スピーディーに解凍します。

3生解凍 の使いかた

付属の丸皿、回転台を使う。

加熱室は冷ましてから使ってください。
トースター・グリル、オーブン、空焼の使用後は加熱室が熱くなっています。充分冷ましてから使ってください。

食品を入れる
（まぐろのさしみの場合）

1 3生解凍 キーを押す

2 タイマーセットキーで分量（グラム）を合わせる

3 スタートキーを押す
庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。

終了音が鳴ったら食品を取り出す
表示が"0"になり、加熱が終ります。

3生解凍 のコツ

冷凍室から出してすぐに解凍
カチカチに凍っているものを解凍します。

さしみは 3生解凍 中 で、肉・魚は仕上がり調節を 強 にして
さしみは中心部が少し凍っていて、サクサクと切りやすい状態に仕上がります。
肉、魚を解凍後すぐに調理するものは、解凍後両手で大きくしならせたり、5分ほど放置すると楽にほぐせます。

発泡スチロールのトレーにのせたまま解凍
ラップなどの包装をはずし、トレーにのせたまま解凍します。（トレーを使わない場合は、丸皿にオーブンシートかペーパータオルを敷いてのせます。）

発泡スチロールのトレーは、生ものの解凍以外は絶対に使用しないでください。

1回の分量は10〜600gまで

アルミホイルを使って
形、厚みが均一でないものは、細かいところや薄いところに巻きます。大きなかたまりには、まわりにアルミホイルを巻きます。

解凍が足りなかったときやとけかけている食品は
レンジ100W か レンジ200W で様子を見ながら解凍します。

オート調理

ベンリメニュー

4冷凍ピラフ 5冷凍めん 6グラタン 7フライあたため

4冷凍ピラフ 〜 7フライあたため の使いかた

付属の丸皿、回転台を使う。

（例）4冷凍ピラフ（250g）の場合

食品を入れる

（冷凍ピラフの場合）

1 4冷凍ピラフ/5冷凍めん キーを押す
■表示窓の番号をオートニュー番号に合わせる。

キーを押すごとに4➡5➡4とセットできます。

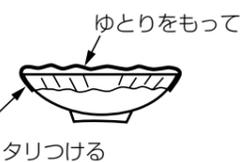
2 スタートキーを押す
庫内灯が点灯し、回転台が回転して加熱が始まります。

⬇途中で変わる
終了音が鳴ったら食品を取り出す
表示が"0"になり、加熱が終ります。

4冷凍ピラフ のコツ

分量は
100〜500gです。

仕上がり調節を使い分けて
100〜300gは 中 で、400〜500gは 強 で加熱します。

ラップのしかたは
表面はゆとりをもって、皿のまわりはピッタリとつけます。
ラップは耐熱温度140℃以上のものを使います。
ゆとりをもって
ピッタリつける

容器は
深めの皿を使います。

加熱後はかき混ぜて
加熱後ラップをはずしてかき混ぜます。

加熱室があたたかい時は
連続して使用する場合や、加熱室に蒸気が残っていてあたたかいときは、仕上がり調節を やや強 か 強 にします。

5冷凍めん のコツ （34ページ参照）

6グラタン のコツ （32ページ参照）

7フライあたため のコツ （18ページ参照）

オートメニューと表示

オートメニュー	表示窓の表示	加熱の種類	使用する付属品
1牛乳 1杯から4杯まで分量(杯)に合わせてセットできます。	1-1 杯（1杯の場合）	レンジ	丸皿 回転台
2トースト	2	トースター・グリル	回転台
3生解凍	3	レンジ	丸皿 回転台
4冷凍ピラフ	4	レンジ	
5冷凍めん	5	レンジ	
6グラタン	6	オーブン	
7フライあたため	7	レンジ／オーブン	

7フライあたため のコツ

分量は
市販の揚げ調理済み冷凍フライの1/2～2袋分です。（この分量以外はオート調理できません）

丸皿にアルミホイルは絶対に敷かないでください。
レンジ加熱の時に、加熱時間をおくらせたり、火花(スパーク)の原因になります。丸皿にオーブンシートは使用できます。

置きかたは
市販の冷凍フライ類は袋やラップ、トレーなどをはずし、凍ったまま丸皿に並べます。

冷めたコロッケ、フライ、天ぷらなどのあたため
仕上がり調節 弱 で、同様にできます。

食品が丸皿にくっつくときは
フライ返しを使っていねいに取り出すか、丸皿にオーブンシートを敷いて加熱します。

焼きが足りなかったときは
オーブン 200℃ で様子を見ながら、さらに焼きます。

食品を取り出すときは
厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使って、食品を丸皿にのせたまま傾けるようにして取り出します。

オート調理のお願い

調理する分量や材料は
ククレットガイドを参照し、材料や分量を守ってください。適量でないと上手に仕上がらないことがあります。
ククレットガイドで記載しているメニューのなかで標準量とは、一度に作れる分量の目安です。

使用する付属品や容器は
使用する付属品や容器が違うと上手に仕上がらないことがあります。ククレットガイドを参照してください。

オート調理で作れるものは
ククレットガイドに記載してある料理以外は、オート調理で上手に仕上がらないことがあります。手動調理で行ってください。

オート調理できる分量は
ククレットガイドに表示している分量です。
食品の重量が100ｇ未満のときは、オート調理できません。手動調理で様子を見ながら加熱してください。

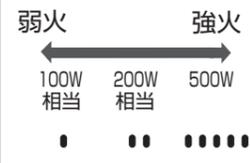
加熱中にドアを開けると
上手に仕上がらないことがあります。

追加加熱は手動で
オート調理で追加加熱すると、加熱しすぎになります。手動調理で様子を見ながら加熱してください。

あたため キーは、ドアを閉めてから10分以内に押す
空焼きを防止するため、10分を越えるとスタートしません。もう一度ドアを開閉して、キーを押してください

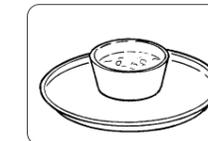
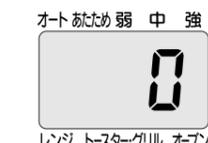
丸皿を取り出すときは
調理後は丸皿は熱くなっています。厚めの乾いたふきんや市販のオーブン用手袋を使って取り出します。丸皿に汁がこぼれているときは、ふきんやオーブン用手袋にしみ込まないように注意してください。

レンジの出力を手動キーで、強火から弱火まで3段階に調節できます。

レンジ加熱の種類

弱火 ← → 強火

100W相当	200W相当	500W
▮	▮▮	▮▮▮▮▮

付属の丸皿、回転台を使う。

レンジ の使いかた

加熱時間の決めかた

●同じ分量でも食品の種類（材質）によって調理時間も違います。その目安はつぎのとおりです。

食品100ｇ当たり レンジ 500W の加熱時間の目安

食品の種類		生または生地からの調理	あたため
野菜類	葉・果菜類	1分～1分30秒	50秒～1分20秒
	根菜類	1分40秒～2分30秒	50秒～1分20秒
魚介類		1分40秒～2分	50秒～1分20秒
肉類		2分～2分30秒	1分～1分40秒
ご飯類		——	40～50秒
めん類		——	50秒～1分20秒
汁もの（みそ汁・スープなど）		——	1分20秒～1分30秒
飲みもの（酒・牛乳など）		——	40秒～1分10秒
パン・まんじゅう		——	30秒～1分
ケーキ		1分～1分20秒	——

（標準温度20℃のとき）

●**食品の分量にほぼ比例します**
分量が倍になれば時間も倍、半分になれば時間も半分になります。

●**加熱前の食品温度によっても違います**
同じ食品でも、冷蔵室や冷凍室から出して使う場合は、加熱時間がかかります。
標準温度（20℃のとき）に対して、冷蔵は1.3倍、冷凍は2.3倍が目安です。
また夏と冬では多少加熱時間が違います。

●**使う容器によっても違います**
容器の材質や大きさ、形状によっても加熱時間は多少違ってきます。

●**少量の食品（100g未満）を加熱する場合**
レンジ 500W で加熱時間を20～50秒に設定し、様子を見ながら加熱します。

レンジ500Wと レンジ200W／レンジ100W のリレー加熱（自動切換）

レンジ500W ですばやく加熱し、レンジ200W または レンジ100W でゆっくりじっくり加熱します。冷凍めんなどを手動で加熱するときに使う加熱方法です。
(29ページ参照)

付属の丸皿、回転台を使う。

食品を入れる

（冷凍めんの場合）

1 レンジ500W をセットする

1. レンジ キーを1度押し レンジ500W を選ぶ

※ レンジ200W または レンジ100W にセットしたときは、❷の手動キーは受けつけません。

2. タイマーセットキーを押し時間を合わせる

2 レンジ200W または レンジ100W にセットする

1. レンジ キーを押し レンジ200W または レンジ100W に合わせる

※ レンジ200W または レンジ100W に合わせます。

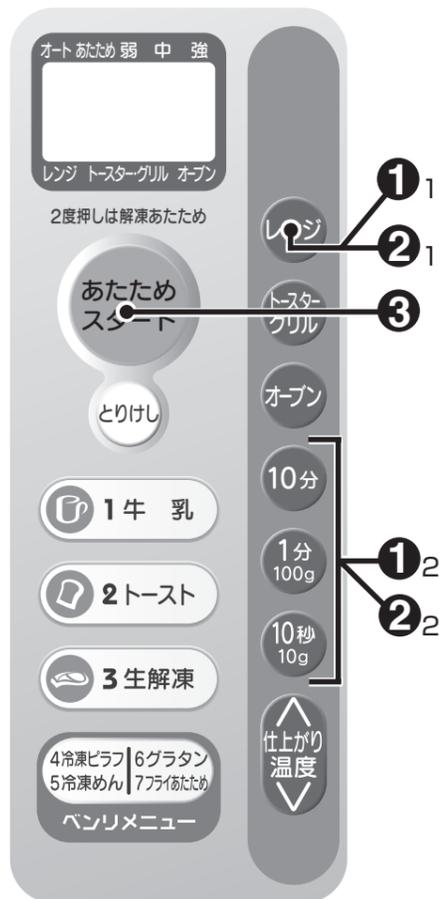
（レンジ200W の場合）

2. タイマーセットキーを押し時間を合わせる

3 スタートキーを押す

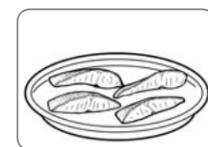
庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。

途中で変わる ➡
終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が "0" になり、加熱が終ります。

手動調理 トースター グリル

食品をおもてと裏から同時に加熱し、両面を焼き上げます。

付属の丸皿、回転台を使う。

付属の回転台を使う。

トースター・グリル の使いかた

食品を入れる

（鮭の塩焼きの場合）

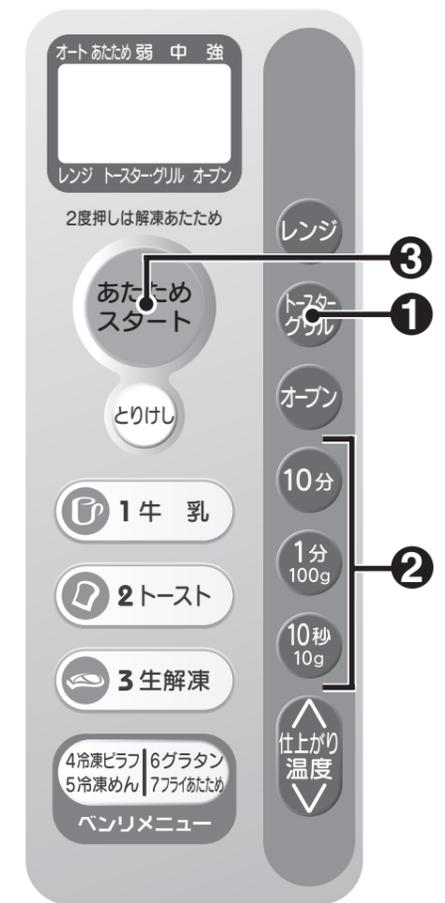
1 トースター・グリル キーを押します

2 タイマーセットキーを押し時間を合わせる

3 スタートキーを押す

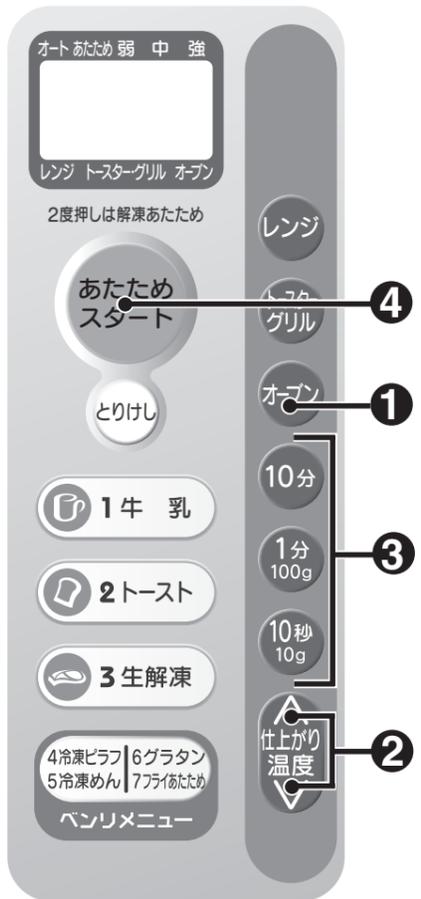
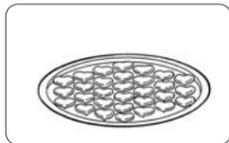
庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。

終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が "0" になり、加熱が終ります。

手動調理 オーブン

上下ヒーターで、食品を包み込むようにして焼きます。
オーブン温度は、発酵・100～200℃(10℃間隔)・220℃までセットできます。

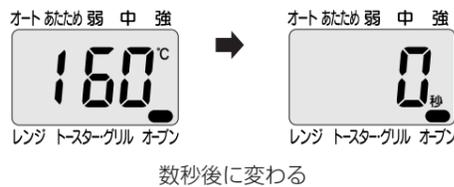
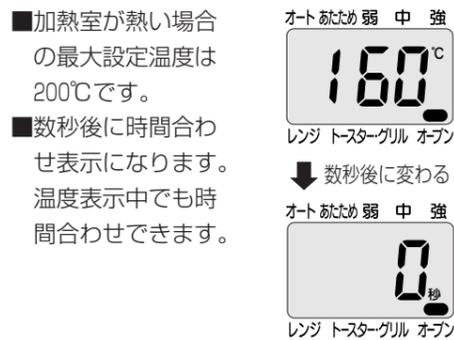
付属の丸皿、回転台を使う。

オーブン (予熱なし)、発酵 の使いかた

食品を入れる

(クッキーの場合)

1 オーブン キーを1度押し オーブン (予熱なし)にする

数秒後に変わる

2 温度調節キーで温度を合わせる

■加熱室が熱い場合の最大設定温度は200℃です。
■数秒後に時間合わせ表示になります。温度表示中でも時間合わせできます。

3 タイマーセットキーを押し時間を合わせる

4 スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。

(加熱途中で残り時間が変わることがあります。)

終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が"0"になり、加熱が終ります。

220℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に200℃に切り替わります。

発酵のときは
温度調節キー∨を押して発酵に合わせます。

加熱中に温度を変えるとき
温度調節キー∨∧を押すと、セットした温度が表示されます。再度、温度調節キーを押して温度を変えます。数秒後に時間表示に戻ります。
※加熱時間は変えられません。

オーブン (予熱あり)の使いかた

付属の丸皿、回転台を使う。

予熱をする

回転台だけにします。

1 オーブン キーを2度押し オーブン (予熱あり)にする

数秒後に変わる

2 温度調節キーで温度を合わせる

■加熱室が熱い場合の最大設定温度は200℃です。
■数秒後に時間合わせ表示になります。温度表示中でも時間合わせできます。
※予熱時間は自動的に決まります。

数秒後に変わる

3 タイマーセットキーを押し時間を合わせる

※時間は調理時間です。

4 スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、回転台が回転して予熱が始まります。
■加熱室の温度を100℃から表示します。

予熱終了音が鳴り予熱が終る

■セットした温度になるか、20分経過すると終ります。

予熱が終ったらすぐに食品を入れる

■予熱が終ってそのままにしておくと、2分間予熱を継続した後、セットした時間加熱します。

(バターロールの場合)

5 スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。

終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が"0"になり、加熱が終ります。

追加加熱などで予熱が不要なとき
オーブン(予熱なし)の使いかた(22ページ)の方法で行います。

予熱中、加熱中に温度を変えるとき
温度調節キー∨∧を押すと、セットした温度が表示されます。
再度、温度調節キー∨∧を押して温度を変えます。
加熱中は、数秒後に時間表示に戻ります。
※加熱時間は変えられません。

220℃の運転時間は約5分です
その後は自動的に200℃になります。

お手入れ

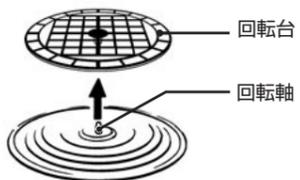
本体・付属品のお手入れ

お手入れはすぐにこまめにがポイントです。

カバー

加熱室内壁・前面・ドア内側

回転台を両手で持ち上げて取りはずしてから、かたく絞ったぬれぶきんでふきます。

汚れがひどいときは台所用中性洗剤をつけた布でふきとり、その後必ず、かたく絞ったぬれぶきんで洗剤をよくふきとります。

丸皿・回転台

台所用中性洗剤をつけたスポンジたわしで汚れを落として水洗いし、水気を十分にふきとります。

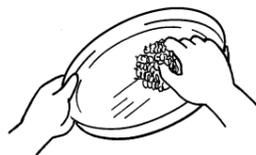
丸皿の汚れが落ちないときは、水で薄めた漂白剤に一晩つけ、十分水洗いしてください。

外　側

やわらかい布でふきとります。

汚れがひどいときは台所用中性洗剤をつけた布でふきとり、その後必ず、かたく絞ったぬれぶきんで洗剤をよくふきとります。

⚠注意

丸皿、回転台は金属たわしや鋭利なものでこすらない。
丸皿は傷がつき、割れやすくなります。回転台はさびることがあります。

キャビネットやドアに水をかけない。
（さび、感電、故障の原因）

パネルやドア、加熱室などをオーブンクリーナー、シンナー、ベンジン、スプレーのガラスみがきなどでふかない。
（傷・変形の恐れ）

★化学ぞうきんの使用は、その注意書きに従ってください。

加熱室内壁に食品くずや汁をつけたままにしない。
汚れがとりにくくなり、火花（スパーク）が出たり、さびや悪臭の原因になります。

- 加熱室側面のカバーの汚れがひどく、汚れがとれない場合には、販売店にご相談のうえ、側面のカバーを取り替えてください。
- 加熱室底面には抗菌脱臭ブラックコート処理がしてあります。傷つきやすいので、たわしなど固いものでこすらないでください。

※本体、付属品のお手入れは、充分冷ましてから行ってください。

においが気になるとき

加熱室のにおいが気になるときは ‥‥‥‥

魚を焼いた後、すぐに別の料理をするときや、加熱室のにおいが気になるときに、空焼き（オーブン加熱）をします。

加熱室に残った食品カスは取れませんので、あらかじめふきとってください。

操作の手順は「空焼きのしかた」9ページを参照してください。

注意　「空焼き」の加熱中や終了後しばらくは、ドア、キャビネット、加熱室、その周辺にふれない。（やけどの原因）

故障かな ‥‥‥ と思ったら

次のことをお調べください

症状	確認事項
加熱しない	●差込プラグが抜けていませんか。 ●配電盤のヒューズ、またはブレーカーが切れていませんか。 ●ドアはきちんと閉まっていますか。 ●ドアを開け閉めしなおしても正常になりませんか。 ●差込プラグを抜いて、差し込みなおしてドアを開閉しても正常になりませんか。
料理のできぐあいが悪い	●調理の手順、ラップのかけかた、食品の量、付属品、容器の使いかたなどは正しいですか。 ●壁と近づきすぎていませんか。（4ページ参照） ●ケーキやクッキーをくり返して調理する場合、丸皿を冷ましてからご使用ください。こげすぎることがあります。
表示窓にH21、H41の表示が出て加熱しない	●差込プラグを抜いて、差し込みなおしても正常になりませんか。
レンジのとき火花（スパーク）が出る	●加熱室壁などに金属製の調理道具やアルミホイルが触れていませんか。 ●回転台などに食品カスがついていませんか。

以上のことをお調べいただき、それでも具合が悪い場合は直ちに差込プラグを抜き、お買い上げの販売店に修理を依頼してください。

故障かな ‥‥‥ と思ったら

次の場合は故障ではありません

現象	説明
■はじめてオーブンを使ったとき煙がでた	加熱室は防錆のため油を塗っています。はじめてお使いのときは、空焼きをして油をとってください。（9ページ参照）
■加熱中「カチ、カチ・・・」と音がする	マイコンがレンジとヒーターなどの切り替えをするときのスイッチ音です。
■［あたため］キーを押してもスタートしない	ドアを閉めてから10分以上過ぎています。ドアを開閉しなおして［あたため］キーを押してください。（10ページ参照）
■加熱中「ブン」と断続音がする	［あたため］［解凍あたため］［1牛乳］［3生解凍］［4冷凍ピラフ］［5冷凍めん］［レンジ500W］［レンジ200W］［レンジ100W］のときの断続作動音です。
■終了音が鳴って残り時間が（0）になっても庫内灯が点灯し、食品が回転する	加熱始めに食品を置いた位置に、回転を止めるためです。（8ページ参照） ※加熱途中、ドアを開けたり、とりけしキーを押した場合は、そのときの位置で止まります。
■回転台が右に回転したり、左に回転したりする	スタートするときのタイミングにより、右または左に回転します。（料理の仕上がりには影響ありません。）
■220℃に設定できないことがある	加熱室が熱い場合の最大設定温度は200℃になります。
■残り時間が途中で変わることがある	オート調理と［オーブン］（予熱なし）のとき、料理を上手に仕上げるため加熱途中で残りの加熱時間が変わることがあります。
■ドアを開けると加熱が取り消される	オート調理では残りの加熱時間を表示していないときにドアを開けると、加熱が取り消されます。
■庫内灯の明るさが変わるときがある	レンジ加熱とヒーター加熱のとき庫内灯の明るさが変わることがあります。故障ではありません。
■表示窓に「M」が表示されたままで加熱されない	差込プラグを抜いて、約10秒たってから、差し込みなおしてください。

次ページへつづく▶

つづき 故障かな・・・・・と思ったら

次の場合は故障ではありません

■セットした温度が途中で変わることがある	➔	オーブン のとき、220℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に200℃になります。
■ あたため 解凍あたため キーでスタートすると(C 05)が点灯する	➔	加熱室が熱いと(C 05)が点灯します。冷却してからお使いください。(8ページ参照)
■市販の料理ブックのオーブンメニューや市販の生地を使うと上手にできないことがある	➔	この料理編の類似したメニューの温度と時間を参考にして、手動で様子を見ながら焼いてください。
■加熱中、表示窓やドアがくもったり、水滴が落ちる	➔	料理メニューによって食品から出た水分が水蒸気となり、表示窓やドアの内側がくもることがあります。ドアの内側などに露がつき、床に落ちたときは、ふきんで拭きとってください。
■オーブン、トースター・グリル加熱のとき「ポコッ」と音がする	➔	高温のため、加熱室が膨張する音がすることがありますが故障ではありません。
■レンジ加熱のとき「パチン」と音がする	➔	ドアと加熱室の接触面に付着していた水滴がはじける音です。
■終了音の音が切り替わった	➔	仕上がり調節キー Ⓥ を約3秒間押すと"ピッ"と鳴り、終了音の音色が切り替わります。(8ページ参照)

保証とアフターサービス（必ずお読みください）

★本体内部には高圧配線がしてありますので、ご家庭での修理はおやめください。

保証書（別添）

保証書は、必ず「お買い上げ日・販売店名」などの記入をお確かめのうえ販売店から受け取っていただき、内容をよくお読みの後、大切に保存してください。

- 保証期間は、お買い上げの日から1年です。
  ただし、マグネトロンについては2年です。

補修用性能部品の保有期間

当社はこのオーブンレンジの補修用性能部品を、製造打ち切り後8年保有しています。
補修用性能部品とは、その商品の機能を維持するために必要な部品です。

ご転居されるときは

ご転居によりお買い上げの販売店のアフターサービスを受けられなくなる場合は、前もって販売店にご相談ください。ご転居先での日立の家電品取扱店を紹介させていただきます。

- このオーブンレンジは、電源周波数が50Hz・60Hzどちらの地域でもご使用になれます。
  (部品交換の必要はありません。)
- ご転居されたり、移動したりした場合には、必ず販売店または電気工事店に依頼して、アースの取り付け直しを行ってからご使用ください。(3ページ参照)

ご不明な点や修理に関するご相談は

修理に関するご相談並びにご不明な点は、お買い上げの販売店または、お近くの日立家電品のお客様ご相談窓口一覧表(27ページ)の窓口にお問い合わせください。

次ページにつづく ▶

つづき

保証とアフターサービス（必ずお読みください）

修理を依頼されるときは 出張修理

25・26ページに従って調べていただき、なお異常のあるときは、ご使用を中止し、必ず差込プラグを抜いてから、お買い上げの販売店にご相談ください。

■連絡していただきたい内容

品名	日立オーブンレンジ
形名	(銘板に書いてあります)
お買い上げ日	年　月　日
故障の状況	(できるだけ具体的に)
ご住所	(付近の目印等も併せてお知らせください)
お名前	
電話番号	
訪問ご希望日	

※銘板は本体右側面にあります。

■保証期間中は

修理に際しましては保証書をご提示ください。
保証書の規定に従って、販売店が修理させていただきます。

■保証期間が過ぎているときは

修理すれば使用できる場合には、ご希望により修理させていただきます。

修理料金のしくみ

修理料金＝技術料＋部品代＋出張料です。

技術料	故障した製品を正常に修復するための料金です。技術者の人件費、技術教育費、測定機器等設備費、一般管理費等が含まれています。
部品代	修理に使用した部品代金です。その他修理に付帯する部材等を含む場合もあります。
出張料	商品のある場所へ技術者を派遣する場合の費用です。別途、駐車料金をいただく場合があります。

日立家電品のお客様ご相談窓口一覧表

（家庭電気製品の表示に関する公正競争規約による表示）

日立家電品についてのご相談や修理はお買上げの販売店へ

なお、転居されたり、贈物でいただいたものの修理などで、ご不明な点は下記窓口にご相談ください。

修理などアフターサービスに関するご相談は	商品情報やお取り扱いについてのご相談は
TEL 0120−3121−68	TEL 0120−3121−11
FAX 0120−3121−87	FAX 0120−3121−34

一般ご相談窓口 家電品についてのご意見やご要望は各地区のお客様相談センターへ

担当地域	電話番号	所在地
北海道地区	０１１−８３３−５０８８	札幌市白石区東札幌２条４−１−１０
東北地区	０２２−２３２−５０８８	仙台市宮城野区扇町１−１−４５
関東・甲信越地区	０３−３８３４−８５８８	台東区東上野２−７−５（日立家電上野ビル）
中部地区	０５２−７９５−５０８８	名古屋市守山区川宮町５５（日立家電守山ビル）
関西地区	０７８−４３１−５０８８	神戸市東灘区甲南町１−３−８
中国地区	０８２−２３１−５０８８	広島市西区観音新町１−７−１７
四国地区	０８７７−４７−１０８８	坂出市林田町４２８５−１４３
九州・沖縄地区	０９２−２８１−５０８８	福岡市博多区店屋町７−１８（博多渡辺ビル）

●ご相談窓口の名称、所在地等は変更になることがありますのでご了承ください。　−02A−

もくじ 料理編

●印はオート調理です

標準計量カップ・スプーンでの質量表（単位g）

（1ml＝1cc）

このククレットガイドに使用している計量カップ・スプーンでの質量(重量)は表のとおりです。

食品名＼計量	小さじ(5ml)	大さじ(15ml)	カップ(200ml)	食品名＼計量	小さじ(5ml)	大さじ(15ml)	カップ(200ml)
水・酢・酒	5	15	200	トマトピューレ	5	16	210
しょうゆ・みりん・みそ	6	18	230	ウスターソース	5	16	220
食塩	6	15	210	マヨネーズ	5	14	190
砂糖(上白糖)・片栗粉	3	9	110	粉チーズ	2	6	80
小麦粉(薄力粉)	3	8	100	生クリーム	5	15	200
小麦粉(強力粉)	3	8	105	油・バター・ラード	4	13	180
パン粉	1	4	45	ココア	2	6	80
粉ゼラチン	3	10	130	白米	―	―	160
トマトケチャップ	6	18	240	炊きたてご飯	―	―	120

オート調理メニューを手動調理するときの

加熱時間一覧表

様子を見ながら加熱時間を調節します。
×印はラップまたはふたをしません。
●印はします。

レンジ調理

葉・果菜、根菜メニュー

(あたため、解凍あたためメニューと冷凍した野菜は13ページ、牛乳は14ページを参照してください。)

	メニュー名	オート調理	調理のコツ	おおいの有無	手動調理の目安(レンジ 500W) 分量	加熱時間
葉菜	ほうれん草 小松菜・春菊	―――	太い茎には切り目を入れ、葉先と根元を交互にする。加熱後、冷水にとってアク抜き、色どめをする。	●	200g	2分～3分
	白菜・もやし キャベツ		白菜は葉先と根元を交互にする。加熱後、ざるにあげて水気をきる。			
果菜	なす	―――	用途に合わせて切り、塩水につけてアク抜きをする。加熱後、冷水にとって色どめをする。	●	200g	3分～3分30秒
	カリフラワー ブロッコリー		小房に分ける。ブロッコリーは加熱後、冷水にとって色どめをする。			
	グリーンアスパラガス		はかまをはずし、穂先と根元を交互にする。			
	さやいんげん さやえんどう		筋を取る。加熱後、さっと冷水をかけて色どめをする。		200g	3～4分
	とうもろこし	―――	皮をラップ代わりにするときは、ひげを取り除く。		300g(1本)	6～7分
	かぼちゃ		大きさをそろえて切る。		200g	約4分
根菜	にんじん さつまいも さといも	―――	皮をむいたさといもは、塩もみして水で洗い、ぬめりを取る。	●	200g	約4分
	ごぼう れんこん	―――	ごぼう、れんこんは酢水につけ、アク抜きしてから酢をふりかけて加熱する。			
	じゃがいも 大根		じゃがいも丸ごと1個を加熱するときは、丸皿の中心から少しずらして置いて加熱し、さいの目切りは 弱 で。		150g 300g	約4分 7～8分
お酒		―――	徳利であたためるときは、くびれた部分より1cmほど下まで入れる。(30ページ参照)	×	180ml	約1分20秒
冷凍めん		ベンリメニュー 5冷凍めん	作りかたは34ページ、リレー加熱は20ページを参照します。	×	標準量	レンジ 500W 約5分 レンジ 200W 約2分

小さく切ったにんじんなど野菜の少量(100g未満)加熱のとき、火花が出てこげたり乾燥したりすることがあります。
水を多めにふりかけてラップで包むか、皿などに広げ、浸るくらいの水を入れてラップでおおって加熱します。

解凍の目安時間

（食品の保存状態、形状などにより仕上がりが変わりますので途中様子を見ながら加熱してください。）

材料	分量	加熱時間(レンジ 100W)	材料	分量	加熱時間(レンジ 100W)
ひき肉	200g	4分30秒～5分30秒	まぐろ(ブロック)	200g	3分30秒～5分
薄切り肉	200g	4～5分	いか(ロール)	100g	1分30秒～2分
鶏もも肉(骨なし)	250g	(皮側を下にして)5分～6分30秒	切り身魚	1切れ(100g)	2分～2分30秒

※ラップやふたなどのおおいをはずし、発泡トレイにのせたままで加熱します。
※解凍後3～5分放置して自然解凍します。

トースター・グリル調理　オーブン調理

● 手動調理での付属品は丸皿を使用します。ただし、＊印のメニューは回転台のみを使用します。

	メニュー名	オート調理	手動調理の目安 標準分量	加熱方法と加熱時間		記載ページ
朝食・お総菜	揚げ調理済み冷凍フライ、チキンナゲット	7フライあたため	1袋(100～200g)	オーブン 200℃	17～19分	30
	冷めたコロッケ、フライ、天ぷら	7フライあたため 弱	300g		12～14分	
	トースト*	2トースト	2枚	トースター・グリル 5～6分		31
	マカロニグラタン	6グラタン	2皿	オーブン 220℃ 約25分(約20分)		32
	冷凍グラタン	6グラタン 強	2皿	オーブン 220℃ 約32分(約28分)		

(　)は予熱ありの加熱時間

加熱時間一覧表

湯せん

とかしバター

バター（40g）を耐熱容器に入れ レンジ 200W 約1分30秒 加熱します。
トースト用のぬりバターにするときは レンジ 100W を使い 約1分30秒 加熱してやわらかくします。

とかしチョコレート

チョコレート（50g）を細かく砕いて耐熱容器に入れ、途中かき混ぜながら レンジ 200W 4分20秒〜4分40秒 加熱します。

- バターやチョコレートは レンジ 500W で加熱すると、飛び散ったり、こげたりすることがあります。
- 食品は保存状態や種類によって加熱時間が多少異なります。様子を見ながら加熱してください。

お酒のあたため

お酒はコップまたは徳利に入れて レンジ 500W であたためます。
130ml(徳利1本) 40秒〜1分
180ml(コップ1杯または徳利1本) 1分〜1分20秒
(1ml＝1cc)

〔ひとくちメモ〕
- 徳利であたためるときは、くびれた部分より1cmほど下まで入れます。
- びん詰めのお酒は必ず栓を抜いてからあたためます。

フライ、ナゲット

ベンリメニュー 7フライあたため

加熱時間の目安150g 約10分

材料
揚げ調理済み冷凍フライ、チキンナゲット ……… 100〜300g

作りかた
丸皿に直接またはオーブンシートを敷いた上に並べ ベンリメニュー 7フライあたため で焼きます。
〔ひとくちメモ〕
- ベンリメニュー 7フライあたため のコツは18ページを参照します。

インスタント食品

＊電子レンジでの使いかたが指示してあるときは、その指示を目安に加熱してください。
＊加熱時間は、高周波出力500Wの時間を目安にします。 (1ml=1cc)

種　類	作りかたとコツ	加熱時間
発泡スチロールや袋入り ラーメン・ヌードルなど	カップまたは袋から出して別の容器に移します。水の量はめんが水面から出ないように400〜500mlを入れて、図のようにラップをします。 ●調味料はメーカーの指示に従って加えます。 ●容器は、めんが水面から出ない大きさのものを使います。 ●加熱後、よくかき混ぜます。 破裂防止のため1cmくらいあける	**カップめん(標準量)** レンジ 500W 6〜7分 **袋入りラーメン** レンジ 500W 6〜8分
アルミパックのレトルト食品 カレー・丼ものの具など	袋から出して陶磁器や耐熱性の容器に移し、ラップまたはふたをします。 ●加熱後、よくかき混ぜます。 ●おかゆなどは、加熱後しばらくおくとやわらかくなります。 ※いかやえび、丸ごとのマッシュルームやきくらげなどが入っているものやカレーなどは、飛び散ることがあります。	約200g レンジ 500W 2分〜2分30秒
真空パック食品 ご飯ものなど 	袋から出して陶磁器や耐熱性の容器に移し、よくほぐしてからラップまたはふたをします。 ●加熱後、よくかき混ぜます。 ●袋のまま加熱するときは、袋に2〜3か所穴をあけてから加熱します。 ※市販のおにぎりなどを包装のまま丸皿に直接のせて加熱すると、包装の印刷が丸皿に移ることがあります。包装をはずしてから加熱します。	約200g レンジ 500W 約2分

朝食＆お総菜

トースト

2トースト

加熱時間の目安 4分50秒〜5分30秒
カロリー（1枚分） 約170kcal

材料(2枚分)
食パン(1枚1.5〜3cm厚さのもの) …… 2枚

作りかた
回転台の中央に寄せて食パンを並べ 2トースト で焼きます。

〔ひとくちメモ〕
- **市販のロールパンや菓子パン**(2〜4個)を焼くときは包装をはずし、回転台に並べ トースター・グリル 3〜5分 焼きます。
- オーブントースターに比べて、庫内が広いために焼き時間が多めにかかります。

トーストのコツ

- **一度に焼ける分量は1〜2枚**
- **パンの置きかたは**

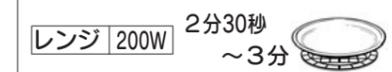
1枚のときは、片方に寄せて置きます。

フランスパンなど小形のパンは、円周に置きます。

- **裏返しは不要**
上下ヒーターで、表と裏を同時に焼きます。（回転台の構造上、表と裏の焼け具合はやや違います。）
- **仕上がり調節は**
パンの厚さや種類（メーカー）、保存状態によって焼き色が違います。
焼き色を濃いめにしたいときは やや強 か 強 に、薄くしたいときは やや弱 か 弱 にします。
冷凍したパンは やや強 で、乾燥ぎみのパンは やや弱 で焼きます。
弱 から 強 まで5段階に調節できます。（8ページ参照）
- **焼き上がったらすぐ取り出す**

⚠注意

バター、ジャム等を多量に塗ったパンを焼かない。
(発火する恐れ)

ベーコンエッグ

レンジ 200W 2分30秒〜3分

カロリー 約110kcal

材料（1個分）
卵 …… 1個
ベーコン(1cm角切り) …… 1/3枚
玉ねぎ(薄切り) …… 少々

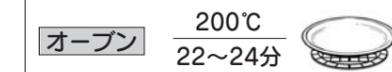
作りかた
玉ねぎを器に敷き、卵を割り入れて卵黄を竹串で2〜3か所つき刺し、卵黄膜に穴を開けてベーコンを散らします。おおいをして レンジ 200W 2分30秒〜3分 加熱します。

〔ひとくちメモ〕
- ゆでたほうれん草(20g)を敷いて**巣ごもり卵**にしてもよいでしょう。

⚠注意

卵を レンジ 500W で加熱すると破裂します。
必ず レンジ 200W で加熱してください。
ときほぐさない卵を、卵だけで加熱すると破裂しますので、他の材料と組み合わせて加熱してください。また、加熱直後、卵黄を竹串などでつき刺さないでください。
- レンジ 200W でも、加熱しすぎると破裂することがあります。

ピザ

オーブン 200℃ 22〜24分

カロリー 約750kcal

材料(直径18〜20cmのもの1枚分)
市販のピザクラスト(ピザの台) …… 1枚
ピザソース(市販のもの) …… 適量
Ⓐ 玉ねぎ(薄切り) …… 1/4個弱(約40g)
　ベーコン(たんざく切り) …… 30g
　サラミソーセージ(薄切り) …… 4枚
　ピーマン(輪切り) …… 1個
　マッシュルーム缶(スライス) …… 小1/2缶(約25g)
スタッフドオリーブ(薄切り) …… 3個
ナチュラルチーズ(細かくきざんだもの) …… 50g
塩、こしょう …… 各少々

作りかた
❶ 丸皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷いてピザクラストをのせます。
❷ ピザソースをぬり、Ⓐを並べて軽く塩、こしょうをし、チーズとオリーブを全体に散らし オーブン 200℃ 22〜24分 焼きます。

〔ひとくちメモ〕
- **冷凍ピザ**や**冷蔵ピザ**は様子を見ながら同様に加熱します。

マカロニグラタン

加熱時間の目安(2皿分) 約23分
カロリー(1人分) 約500kcal

材料(4人分)
マカロニ ………… 80g
Ⓐ
- 鶏もも肉(1cm角切り) ………… 100g
- 大正えび(尾と殻を取り、背わたを取って半分に切る) ………… 8尾(約100g)
- 玉ねぎ(薄切り) ………… ½個(約100g)
- マッシュルーム缶(スライス) ………… 小1缶(約50g)
- バター ………… 25g
- 塩、こしょう ………… 各少々

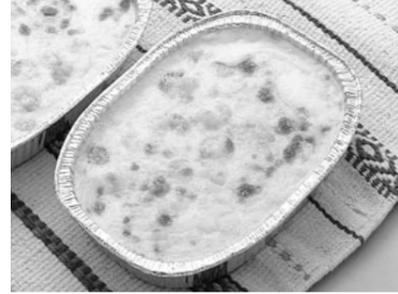
ホワイトソース ………… カップ3
ナチュラルチーズ(細かくきざんだものまたは粉チーズを適量) ………… 80g

作りかた
❶ マカロニはゆでてざるにあげ、サラダ油(分量外)をまぶします。
❷ 深めの耐熱容器にⒶを入れ [レンジ 500W] [約6分] 加熱し、マカロニと合わせます。
❸ ②にホワイトソースの半量を加えてあえます。
❹ バター(分量外)をぬったグラタン皿に③を分け入れ、残りのホワイトソースを全体にかけて、上にチーズを散らします。
❺ ④を丸皿に並べ [ベンリメニュー] [6グラタン] で焼きます。
❻ 残りも同様にして焼きます。

〔ひとくちメモ〕
● 具やソースがあたたかいうちに焼きます。焼く前に冷めてしまったら [レンジ 500W] であたためてから焼きます。

ホワイトソース

作りかた
❶ 深めの容器に小麦粉とバターを入れ [レンジ 500W] で加熱して泡立て器でよく混ぜます。
❷ 牛乳を少しずつ加えながらのばし [レンジ 500W] で途中かき混ぜながら加熱します。

		分量	カップ1	カップ2	カップ3
材料		牛乳	カップ1	カップ2	カップ3
		小麦粉(薄力粉)	20g	30g	40g
		バター	30g	40g	50g
		塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
作りかた	❶	小麦粉、バターを加熱 [レンジ 500W]	約1分10秒	約1分40秒	約2分
	❷	牛乳を加えて加熱 [レンジ 500W]	4～5分	6～8分	11～12分

冷凍グラタン

[仕上がり調節 強]
加熱時間の目安 約32分

材料(2人分)
冷凍グラタン(市販のもの) ………… 2皿

作りかた
冷凍グラタンを丸皿に並べ [ベンリメニュー] [6グラタン] [強] で焼きます。

〔ひとくちメモ〕
● ソースがふきこぼれることがあります。
● アルミケース皿のままで焼くとソースがふきこぼれることがあります。アルミケースのふちを折り上げてから焼くとふきこぼれが防げます。

グラタンのコツ

●分量は
一度に1～3人分まで焼けます。

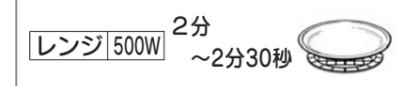
●容器は
グラタン皿を使います。また冷凍品などに使われているアルミケース皿のままでも焼けます。

●焼くときの皿の置きかたは

●具の状態によって焼き色が違う
ホワイトソースのかたさやチーズによって焼き色が異なります。焼きが足りなかった時は [オーブン] [200℃] で様子を見ながらさらに焼きます。

●仕上がり調節は
焼き色を濃いめにしたいときは [強] に、薄めにしたいときは [弱] にします。

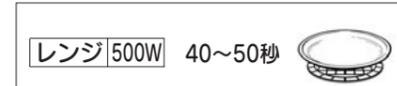
⚠ 注意
具によっては飛び散ることがあります。
いかを使うときは全体に切れ目を入れ、マッシュルームは切ったものを使ってください。

ウインナーソーセージのベーコン巻き

カロリー(1個分) 約120kcal

材料(12個分)
ベーコン(半分に切る) ………… 6枚(約100g)
ウインナーソーセージ ………… 6本(約100g)

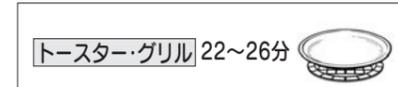
作りかた
❶ ウインナーソーセージは切り目を入れるか、フォークや竹串で穴をあけ、半分に切ります。
❷ ウインナーソーセージをベーコンで巻き、楊枝で止めて皿に並べ [レンジ 500W] [2分～2分30秒] 加熱します。

〔ひとくちメモ〕
● ウインナーソーセージの代わりにチーズやさやいんげんなどを使ってもよいでしょう。

いり卵

40～50秒
カロリー 約90kcal

材料(1個分)
卵 ………… 1個
Ⓐ
- 砂糖 ………… 小さじ½
- 塩 ………… 少々

作りかた
❶ 耐熱コップに卵を割り入れ、Ⓐを加えて箸でよくかき混ぜます。
❷ [レンジ 500W] [40～50秒] 加熱しますが、途中ふくらんできたら手早くかき混ぜ、再び加熱します。

鮭の塩焼き

22～26分
カロリー(1切れ分) 約170kcal

材料(4切れ分)
生鮭の切り身(1切れ約100gのもの) ・4切れ
塩 ………… 少々

作りかた
❶ 鮭全体に軽く塩をふります。
❷ 丸皿にアルミホイルを敷き、サラダ油(分量外)をぬってから①を並べ、[トースター・グリル] [22～26分] 焼きます。

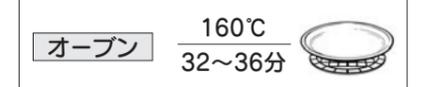
〔ひとくちメモ〕
● **塩鮭**(1切れ約100gのもの・4切れ)も同様にして焼き上げられます。

魚の照り焼き

カロリー(ぶり1切れ分) 約270kcal

材料・作りかた
ぶり、まぐろ、さわら(1切れ約100gのもの・各4切れ)は、たれ(しょうゆ、みりん各カップ¼)に約30分ほどつけてから 鮭の塩焼き を参照し [トースター・グリル] [20～23分] 焼きます。

ぶりの照り焼き

茶わん蒸し

カロリー(1人分) 約130kcal

材料(4人分)
卵液(卵1にだし汁約3の割合)
卵 ………… 3個(約150ml)
Ⓐ
- だし汁 ………… 450～500ml
- しょうゆ、塩 ………… 各小さじ¾
- みりん ………… 小さじ1

鶏肉(そぎ切り) ………… 約40g
酒 ………… 少々
えび(殻つき) ………… 4尾
かまぼこ(薄切り) ………… 8枚
干ししいたけ(もどして石づきを取り、そぎ切り) ………… 8切れ
ゆでぎんなん ………… 8個
三つ葉 ………… 適量
(1ml=1cc)

作りかた
❶ ボールで卵をよくときほぐし、Ⓐを加えて混ぜ、裏ごしします。
❷ 鶏肉は酒をふりかけておきます。えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取ります。
❸ 容器に②を入れてラップまたはふたをして [レンジ 200W] [約2分30秒] 加熱します。
❹ 茶わん蒸し容器に③、かまぼこ、しいたけ、ぎんなんを入れ、①を八分目くらいまでそそぎ入れ、共ぶたをします。
❺ ④を丸皿の周囲に等間隔に並べ、[オーブン] [160℃] [32～36分] 加熱し、加熱後、加熱室から出して約5分ほど蒸らし、三つ葉をのせます。

めん＆野菜

うどん

そば

ラーメン

冷凍めん

ベンリメニュー 5冷凍めん　レンジ

加熱時間の目安　約５分

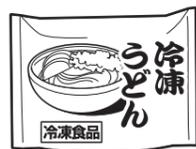
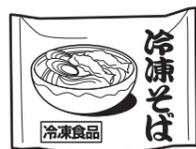
材料（標準量）（約1人分）
冷凍めん（うどん、そば、ラーメンなど）
……………………………… 各１人分
お湯（熱湯）……………… 250～350ml
お好みの具 ……………………… 適量

（1ml＝1cc）

作りかた
❶ 袋からめんを出し、陶磁器や耐熱性の容器に入れ、指示量のお湯を入れます。
❷ ベンリメニュー 5冷凍めん で加熱し、つゆまたはスープを入れ、よく混ぜます。
❸ お好みの具をのせます。

〔ひとくちメモ〕
● ゆでた野菜をのせる場合は、19・29ページを参照します。

……………応用として

● 掲載している食品のパッケージのイラストは参考例です。

冷凍うどん

冷凍そば

冷凍ラーメン

冷凍めんのコツ

●**分量は**
一度に作れる分量は表示の分量です。

●**容器は**
深さのある陶磁器や耐熱性のもので、分量にあった大きさの容器を使います。

●**お湯は熱いものを**
お湯は熱湯を使います。ぬるま湯や水を使う場合は やや強 または 強 にします。

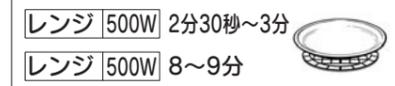
●**ラップまたはふたはしないで**

●**めんの種類によって**
めんの種類（保存状態）によって仕上がり調節を使います。
（お湯を使った場合）
弱・やや弱 …常温、冷蔵保存タイプめん
標準 …冷凍めん
やや強・強 ‥具(冷凍)のついた冷凍めん

●**インスタントめんは**
上手には出来ません。インスタントラーメン、ヌードルについては30ページを参照します。

●**加熱が足りなかったときは**
レンジ500W で、様子を見ながら加熱します。

イタリアンサラダ

レンジ 500W 2分30秒～3分
レンジ 500W 8～9分

カロリー（1人分）　約400kcal

材料（4人分）
さやいんげん ……………………… 200g
じゃがいも ………… 大２個（約400g）
サラミソーセージ（薄切り）……… 12枚
プロセスチーズ …………………… 60g
スタッフドオリーブ（薄切り）…… 12個
Ⓐ アンチョビー（みじん切り）……… ８枚
　 玉ねぎ（みじん切り）……¼個（約50g）
　 パセリ（みじん切り）………… 大さじ１
　 レモン汁 ……………………… 大さじ１
　 こしょう ……………………………少々
オリーブオイル ……………… カップ½
レモン（くし形切り）…………………適量

作りかた
❶ さやいんげんはへたを取り、長いものは半分に切ってラップで包み レンジ500W 2分30秒～3分 加熱してざるにとります。
❷ じゃがいもはきれいに洗い、皮ごとラップで包み レンジ500W 8～9分 加熱します。熱いうちに皮をむき、厚さ１cmの半月切りにします。
❸ プロセスチーズは1cm角のさいの目切りにします。
❹ ボールにⒶを入れ、かき混ぜながらオリーブオイルを加えてドレッシングを作ります。
❺ 材料すべてを④のドレッシングであえて皿に盛り、レモンを飾ります。

（他の野菜は29ページ参照）

葉菜、根菜のコツ

●**料理に合わせた下ごしらえを**
葉菜類の根の太いものには、十文字の切り目を入れたり、房になっているものは小房に分けます。
根菜類は、同じ大きさに切りそろえたり、なるべく同じ大きさのものを選びます。

●**材料に合ったアク抜きを**
加熱前に、水、薄い塩水や酢水にさらしてアク抜きをします。

●**水気をきらずに
ラップでぴったり包む**

お菓子・パン

チーズチップス

レンジ 500W 4分30秒～5分

カロリー　約340kcal

材料
スライスチーズ（4等分する）………… ３枚
Ⓐ 白ごま、黒ごま、パプリカ、青のり粉、ドライパセリ、スライスアーモンド、荒びきブラックペッパー、カレー粉、桜えびなど ……… 各少々

作りかた
❶ チーズにⒶの中から好みのものを選んでのせます。
❷ 丸皿にオーブンシートを敷き、①のチーズを、間隔をあけて円周上に並べ、レンジ500W 4分30秒～5分 途中様子を見ながら加熱します。

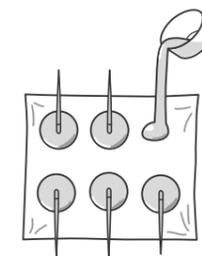
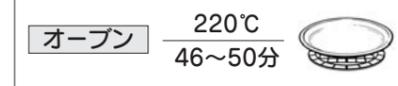
〔ひとくちメモ〕
● 型抜きで工夫をするときれいです。
● チーズの種類によっては上手に仕上がらないものがあります。

べっこうあめ

レンジ 500W 2分30秒～3分

カロリー　約150kcal

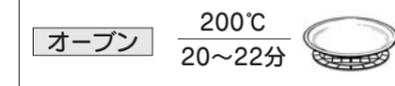
材料
砂糖 …………………………… 大さじ４
水 ……………………………… 大さじ１

作りかた
❶ 小さめの耐熱容器に砂糖と水を入れて レンジ500W 2分30秒～3分 加熱し、少し黄色に色づいたら取り出します。
❷ 熱いうちに①をアルミホイルの上に好みの大きさに流し、楊枝をつけます。冷めたらアルミホイルからはがして取ります。

焼きいも

オーブン 220℃ 46～50分

カロリー（1本分）　約310kcal

材料・作りかた
さつまいも（１本約250gのもの・２～４本）は丸皿に並べ オーブン 220℃ 46～50分 焼きます。

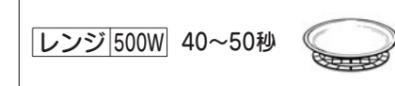
〔ひとくちメモ〕
● じゃがいも（1個130～150gのもの・２～４個）も同様にして焼き、ベークドポテトに。

スティックパイ

オーブン 200℃ 20～22分

カロリー　約410kcal

材料
冷凍パイシート（10～15分間室温で解凍する）
……………………………………… 100g
シナモンシュガー ………………… 適量

作りかた
❶ 生地をラップの間にはさみ、めん棒で３mmの厚さにのばし、たんざくに切って、ねじります。
❷ 丸皿にオーブンシートを敷いて①を並べ オーブン 200℃ 20～22分 焼きます。
熱いうちにシナモンシュガーをかけます。

大福もち

レンジ 500W 40～50秒

カロリー（1個分）　約160kcal

材料・作りかた
切りもち１切れ（約50g）は水にくぐらせてから片栗粉を敷いた皿にのせ レンジ500W 40～50秒 加熱します。ふくらんだもちの上にひと口大に丸めたあんをのせて包み込みます。

カップケーキ

オーブン　160℃　約26分

カロリー（1個分）約140kcal

材料(直径8cmの菊型アルミケース9個分)

Ⓐ［小麦粉（薄力粉）……80g
　［ベーキングパウダー……小さじ¼
砂糖……70g
バター（室温にもどす）……80g
卵（ときほぐす）……1½個
バニラエッセンス……少々

作りかた

❶ バターはハンドミキサーでよく練り、砂糖を加えてさらによく混ぜます。
❷ 卵を加え、クリーム状になるまでよく混ぜ、バニラエッセンスを加えます。
❸ Ⓐをふるい入れ、木しゃもじでさっくりと混ぜます。
❹ ③をアルミケースに分け入れ、丸皿に並べます。
❺ オーブン 160℃ 約26分 焼きます。

〔ひとくちメモ〕
• ハンドミキサーがない場合は泡立て器を使います。

マドレーヌ

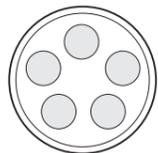
オーブン 予熱　180℃　15～17分

カロリー（1個分）約180kcal

材料(直径10cmの金属製マドレーヌ型5個分)

Ⓐ［小麦粉（薄力粉）……60g
　［ベーキングパウダー……小さじ¼
砂糖……50g
バター……50g
卵（ときほぐす）……大1個
Ⓑ［レモン汁……小さじ1
　［レモンの皮(すりおろす)……¼個分

作りかた

❶ 型にバター（分量外）をぬって型紙を敷きます。
❷ バターは容器に入れ、レンジ 200W 3～4分 加熱します。
❸ 卵をハンドミキサーで七分通り泡立て、砂糖を加え、もったりするまで泡立てます。Ⓑを加えて混ぜ、Ⓐをふるい入れ木しゃもじで練らないように混ぜ、②を加えて手早く混ぜます。
❹ ③を型に分け入れ、丸皿に並べます。
❺ オーブン(2度押し) 予熱 にし、180℃ にして、焼き時間 15～17分 セットしてスタートします。
予熱終了音が鳴ったら④を入れて焼きます。

〔ひとくちメモ〕
• とかしバターはあたたかいものを使います。
• 菊型アルミケース(直径8㎝)で焼くときは9個に分けて焼きます。
• ハンドミキサーがない場合は泡立て器を使います。

フルーツクラフティー

オーブン 予熱　170℃　約24分

カロリー（1皿分）約1800kcal

材料(直径約23cmの耐熱性焼き皿1皿分)

Ⓐ［小麦粉（薄力粉）……60g
　［ベーキングパウダー……小さじ¼強
粉砂糖……60g
バター（室温にもどす）……70g
卵（ときほぐす）……1½個
Ⓑ［アーモンドプードル……90g
　［レモン汁……小さじ1
　［ラム酒……大さじ1
好みのくだもの……適量

作りかた

❶ 型に薄くバター（分量外）をぬり小麦粉（分量外）を軽くふっておきます。
❷ バターをハンドミキサーで白っぽくなるまで練り、粉砂糖を加えてさらによく混ぜます。卵を加えてクリーム状になるまで混ぜ、Ⓑを加えてさらに混ぜます。Ⓐをふるい入れ、木しゃもじでさっくりと混ぜます。
❸ ①の型に②を入れて平らにし、くだものを並べて丸皿にのせます。
❹ オーブン(2度押し) 予熱 にし、170℃にして、焼き時間 約24分 セットしてスタートします。予熱終了音が鳴ったら③を入れて焼きます。

〔ひとくちメモ〕
• 缶詰など汁気のあるくだものは、汁気をきってから使います。
• ハンドミキサーがない場合は泡立て器を使います。

型抜きクッキー

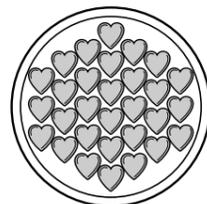
オーブン　160℃　22～24分

カロリー　約970kcal

材料(丸皿1枚分)

小麦粉（薄力粉）……110g
バター（室温にもどす）……50g
砂糖……40g
卵（ときほぐす）……½個
バニラエッセンス……少々

作りかた

❶ バターはハンドミキサーで白っぽくなるまでよく練り、砂糖を加えて、さらによく混ぜます。
❷ 卵を加えてクリーム状になるまでよく混ぜ、バニラエッセンスを加えます。
❸ 小麦粉をふるいながら加え、木しゃもじでさっくりと混ぜます。ひとつにまとめてラップで包み、冷蔵室で約1時間休ませます。
❹ 生地をラップの間にはさみ、めん棒で5㎜の厚さにのばします。
❺ 上のラップをはずし、直径3㎝の型で抜き、アルミホイルを敷いた丸皿に並べ、オーブン 160℃ 22～24分 焼きます。

〔ひとくちメモ〕
• ハンドミキサーがない場合は泡立て器を使います。
• 市販の生地を使うときは生地の種類により焼けかたが違うので途中で様子を見ながら焼きます。

絞り出しクッキー

オーブン　160℃　22～24分

カロリー　約870kcal

材料(丸皿1枚分)

小麦粉（薄力粉）……90g
バター（室温にもどす）……50g
砂糖……30g
卵（ときほぐす）……大さじ2
バニラエッセンス……少々
ドライフルーツ（小さく切ったもの）……適量

作りかた

❶ 型抜きクッキー作りかた①～③の要領で作り、菊型の口金をつけた絞り出し袋に入れます。
❷ 丸皿にアルミホイルを敷いて①を絞り出し、上にドライフルーツを飾りオーブン 160℃ 22～24分 焼きます。

クッキーのコツ

●小麦粉を混ぜるとき
切るようにさっくりと混ぜ、練らないようにします。

●生地がベタつくときは
粉をさらに足すと粉っぽくなり、口当りが悪くなりますのでラップで包み、冷蔵室でしばらく冷やしてから作ります。

●生地の大きさや厚みは
そろえます。大きさや厚みが違うと、焼き上がりにむらができます。

●焼き上がったらすぐ取り出して
そのまま加熱室に置くと、余熱でこげすぎることがあります。

●生地の保存は
冷蔵室で1週間、冷凍室で1か月くらいもちます。ラップに包んで保存しておきます。

パウンドケーキ

オーブン 予熱　140℃　58～62分

カロリー　約1730kcal

材料(19×8.5×6cmの金属製パウンド型1個分)

Ⓐ［小麦粉（薄力粉）……100g
　［ベーキングパウダー……小さじ½
砂糖……80g
バター（室温にもどす）……100g
卵（ときほぐす）……2個
バニラエッセンス……少々
レーズン、アンゼリカ、チェリーなどのドライフルーツ（細かくきざみ、ラム酒大さじ1につけたもの）……60g

作りかた

❶ 型にバター（分量外）をぬって硫酸紙（ケーキ用型紙）を敷きます。
❷ ボールにバターを入れ、ハンドミキサーで練り、砂糖を2回に分けて加え、よく混ぜ、バニラエッセンスを加えます。卵を少しずつ加えながら混ぜ、ドライフルーツを加えて木しゃもじで混ぜ合わせます。Ⓐを合わせてふるい入れ、練らないようにして混ぜます。
❸ ②を型に入れ、型を軽く落として生地を詰め、生地の中央をくぼませて表面をならし、丸皿にのせます。
❹ オーブン(2度押し) 予熱 にし、140℃ にして、焼き時間 58～62分 セットして、スタートします。予熱終了音が鳴ったら③を入れて焼きます。

〔ひとくちメモ〕
• ドライフルーツの代わりに、薄切りのバナナ（約100g）ときざんだチョコレート（約30g）を加えてチョコバナナケーキにしてもよいでしょう。

デコレーションケーキ（スポンジケーキ）

オーブン　150℃　42〜46分
カロリー　約1040kcal

材料（直径18cmの金属製ケーキ型1個分）

- 小麦粉（薄力粉）……90g
- 砂糖……90g
- 卵（卵黄と卵白に分ける）……3個
- バニラエッセンス……少々
- Ⓐ 牛乳（室温にもどす）……小さじ2
- Ⓐ バター……15g
- ホイップクリーム……適量
- くだもの、アーモンド……各適量

作りかた

❶ 型にバター（分量外）をぬって硫酸紙（ケーキ用型紙）を底と側面にぴったりと敷きます。Ⓐを合わせ レンジ200W 約1分30秒 加熱して溶かします。

❷ ボールに卵白を入れ、ハンドミキサーで軽く泡立てて砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てます。
（別立て法）

❸ 卵黄を混ぜ入れてバニラエッセンスを加えます。

❹ 小麦粉をふるい入れ、木しゃもじで練らないように、さっくりと混ぜ、Ⓐを加えて手早く混ぜます。

❺ 一気に型に流し入れ、型をトントンと軽く落として空気を抜き、丸皿にのせ オーブン 150℃ 42〜46分 焼きます。

❻ 型ごと10cmくらいの高さから落として焼き縮みを防ぎ、型から取り出して硫酸紙をはがします。充分に冷まし、クリームやくだものなどで飾ります。

共立て法の作りかた

❷ ボールに卵を割り入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てます。砂糖を加え、もったりするまで泡立てて（生地で「の」の字が書ける）からバニラエッセンスを加えます。作りかた④から同様にします。

ケーキのコツ

●直径15〜24cmのケーキが作れます。

材料＼大きさ		直径15cm	直径21cm	直径24cm
小麦粉（薄力粉）		50g	120g	180g
砂糖		50g	120g	180g
卵		2個	4個	6個
バター		10g	20g	30g
牛乳		小さじ½	大さじ1	大さじ½
作りかた	❶	約1分10秒	約1分50秒	約2分
作りかた	❺	オーブン	150℃	オーブン 140℃
作りかた	❺	33〜35分	44〜46分	54〜56分

●加熱室が熱いときは
オーブン トースター・グリル 2トースト 使用後で、加熱室が熱いと焼き色が濃いめになります。

●ケーキの型は
底は取りはずしができ、側面は止め金などのないフラットなものを使います。

●卵やボールはあたためると
泡立ちやすくなります。

●卵白の泡立ては充分に
泡立ての目安は、泡立て器かハンドミキサーで生地を持ち上げた跡がピンとツノが立ったようになるまでです。

●良好な仕上がりは
きめがそろっていてふくらみがよい。

スポンジケーキ作りのポイント

断面				
状況	●ふくらみが悪い ●全体にきめ（目）がつまっている ●固くしまっている	●ふくらみが悪い ●ぼそぼそしている ●きめがあらく、粉がダマになって残っている	●表面に目立つシワがある ●全体にきめがあらい ●中央部が沈む	●部分的に目のつまったところがある ●ふくらみやきめにむらがある
原因	●卵の泡立てかたが足りない ●粉やバターを入れた後に混ぜすぎて、卵の泡がつぶれた（切るように混ぜる） ●生地を長時間放置した ●砂糖の量が少なかった	●小麦粉の混ぜかたが足りない ●小麦粉をふるっていない	●きちんと空気抜きをしていない ●ボールに残っている泡の消えた生地を、型の中央に入れた（端の方へ入れる） ●小麦粉の量が少なかった ●粉やバターを入れた後に混ぜすぎて卵の泡がつぶれた（切るように混ぜる）	●溶かしバターが均一に混ざっていない（バターが熱いうちに混ぜること）

バターロール（ロールパン）

オーブン　170℃
予熱　16〜18分
カロリー（1個分）　約150kcal

材料（6個分）

- Ⓐ 小麦粉（強力粉）……150g
- Ⓐ 砂糖……大さじ2強（約20g）
- Ⓐ 塩……小さじ⅓（約2g）
- ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要のもの）……小さじ1（約2.5g）
- Ⓑ ぬるま湯（約40℃）……20〜30ml
- Ⓑ 卵（ときほぐす）……⅓個（約20ml）
- Ⓑ 牛乳（室温にもどす）……50ml
- バター（室温にもどす）……25g
- 〈つやだし用卵〉
  - 卵……⅔個
  - 塩……ひとつまみ

（1ml＝1cc）

作りかた

❶ ボールにⒶとドライイーストをふるい入れ、Ⓑを加えて手で軽く混ぜ、バターを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにします。

❷ 生地がベトつかなくなり、ボールからくるんと離れるようになるまでよくこねます。

❸ 台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押したりしながら約15分こね、生地を丸めます。

❹ バター（分量外）を薄くぬったボールに入れ、霧を吹き、ラップか固く絞ったぬれぶきんをかけます。丸皿にのせて オーブン 発酵 40〜50分 発酵させます。
（22ページ参照）

❺ 生地が2〜2.5倍に発酵したら指に小麦粉をつけ、生地の中央を刺してみて、指の穴がそのまま残れば発酵は充分です。

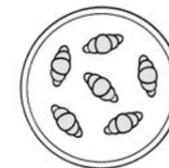
❻ ボールをふせて生地を取り出し、手で軽く押して中のガスを抜きます。

❼ 生地をスケッパー（または包丁）で6個（1個約46g）に切り分けます。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなります。

❽ 生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸めます。

❾ 丸めた生地をのし台に並べ、固く絞ったぬれぶきんをかけて生地の温度が下がらないようにして約20分休ませます。（ベンチタイム）

❿ 生地を手のひらにはさみ、すり合わせるようにしながら円すい形にし、さらにめん棒で細長い三角形にのばします。

⓫ 三角形の底辺からクルクルと巻き、バター（分量外）を薄くぬった丸皿に巻き終りを下にして並べます。

⓬ 生地に霧を吹き オーブン 発酵 20〜30分 生地が2〜2.5倍になるまで発酵させます。

⓭ 表面につやだし用卵を薄く、ていねいにぬります。

⓮ オーブン（2度押し）予熱 にし、170℃ にして、焼き時間 16〜18分 セットしてスタートします。予熱終了音が鳴ったら⑬を入れて焼きます。

〔ひとくちメモ〕
- 作りかた①の材料を全部もちつき機に入れ、8〜10分練ると生地が簡単に作れます。この場合、ぬるま湯は20〜25℃まで冷まして使います。

バターロールのコツ

●牛乳は室温にもどして
冷蔵室から出したての冷たいものを使うと、ふくらみが悪くなります。

●こね上げた生地の温度
25〜27℃が最適です。夏場のように室温が高いときは、多少低めにします。

●発酵の仕上がり具合は
イーストの種類や室温、季節によって多少違います。発酵不足のときは、様子を見ながら時間を追加してください。

●生地が乾燥しないように
固く絞ったふきんをかけたり、霧を吹いたり湿り気をあたえます。表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。

●生地の扱いはていねいに
手のひらで軽く扱います。ちぎったり、形が悪くやり直したりすると、生地がいたんでふくらみが悪くなります。

●つやだし用卵は薄く、ていねいに
なでるようにして表面にぬります。たっぷりぬると丸皿に流れ落ち、パンの底がこげてしまいます。

●発酵しすぎたパン生地は
きれいにふくらみません。ピザや揚げパンにするとよいでしょう。

仕 様

電　　　　源		交流100V、 50Hz-60Hz共用
電子レンジ	消 費 電 力	1,030/1,380W(50/60Hz)
	高 周 波 出 力	600W※、500W相当、200W相当、100W相当
	発 振 周 波 数	2,450MHz
トースター・グリル		消費電力1,390W(ヒーター1,370W)
オ　ー　ブ　ン		消費電力1,390W(ヒーター1,370W)
温 度 調 節 範 囲		発酵、100～200℃、220℃ 220℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に200℃に切り替わります。
外　形　寸　法		幅470×奥行370×高さ300mm
加熱室有効寸法		幅285×奥行307×高さ167mm
ターンテーブル直径		280mm
質　量(重量)		約14kg

●この製品は、日本国内用に設計されています。電源電圧や電源周波数の異なる外国では、使用できません。また、アフターサービスもできません。

※高周波出力600Wは短時間高出力機能(最大10分)です。この機能はオート調理のあたためなどの限定したメニューにのみ働きます。また60Hz時は断続運転になるため消費電力は50Hzと同じです。(調理時間も同じです。)

●メニュー表示等の待機時消費電力は、約2Wです。

お客様メモ

購入店名

電話(　　　　－　　　　－　　　　)

★後日のために記入しておいてください。サービスを依頼されるときお役に立ちます。

ご購入年月日:　　　　年　　　月　　　日

愛情点検

●長年ご使用のオーブンレンジの点検を!

●オーブンレンジの補修用性能部品の保有期間は製造打ち切り後8年です。

ご使用の際このようなことはありませんか	●電源コードや差込プラグが異常に熱くなる。 ●スタートキーを押しても食品が加熱されない。 ●自動的に切れないときがある。 ●こげ臭いにおいがしたり、運転中に異常な音や火花(スパーク)が出る。 ●オーブンレンジにさわるとビリビリと電気を感じることがある。 ●その他の異常や故障がある。	▶	お願い	故障や事故防止のため、コンセントから差込プラグを抜いて販売店にご連絡ください。点検・修理についての費用など詳しいことは、販売店にご相談ください。

このオーブンレンジの製造時期は本体の右側面に表示されています。

株式会社 日立ホームテック　日立ホーム&ライフソリューション株式会社

〒105-8410 東京都港区西新橋2丁目15番12号　電話(03)3502-2111

NH106076-01・2002-11(DC・日)1

MRO-EY6形について

本製品には脱臭キーがついています。初めて使うときや、調理後の油やにおいをとりのぞくため、加熱室の空焼き（オーブン加熱）をするときに使います。

※油の焼けるにおいや煙が出ることがありますので必ず窓を開けるか、換気扇を回してください。
(ククレットガイドの操作部イラストはMRO-EA6で説明しています。脱臭キー以外の操作はMRO-EA6と同じです。)

脱臭キーの使いかた

ドアを開けて回転台だけをセットしてドアを閉じる

1 脱臭キーを押す

2 スタートキーを押す

終了音が鳴ったら空焼きが終る

⚠注意

空焼きの加熱中や終了後しばらくは、ドア、キャビネット、加熱室、その周辺にふれない。
(やけどの原因)

- 脱臭キーはククレットガイド「空焼きのしかた」(9ページ参照)をオートキーにしたものです。
- 4冷凍ピラフ～7フライあたためキーはククレットガイドのベンリメニュー(17ページ参照)として説明しています。

 NH106444-01・200401(DC・日)1